د. فيكتور بوجومولتز

عِش شابًّا طول حياتك

الكتاب: عِش شابًّا طول حياتك
الكاتب: د. فيكتور بوجومولتز
الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

بوجومولتز ، فيكتور
عِش شابًّا طول حياتك/ د. فيكتور بوجومولتز
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢٣٣ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى: ٠ – ٠٢ – ٦٨٢٣– ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٩٠٥٨ / ٢٠٢٠

عِش شابًّا طول حياتك

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مؤلف الكتاب

- ولد في كييف من بلاد الروسيا من أسرة عريقة أنجبت نخبة من العلماء.
- هو ابن عم إسكندر بوجومولتز ذي الشهرة العالمية فهو مخترع مصل بوجومولتز لتجديد الشباب، وممن عملوا مع العلامة بافلوف المشهور.
- تلقى الدكتور فكتور بوجومولتز علومه الثانوية والطبية في كييف.
- أثناء الحرب العالمية الأولى كان طبيبًا مشهورًا في الجيش في الجيش الروسي وتفوق في جراحات العظام والكسور المضاعفة.
- نفى بعد الثورة الشيوعية فتفرغ لبحوث تجديد الشباب وأمراض الشيخوخة.
- نزح إلى باريس سنة ١٩٣٠ وتفرغ لتأسيس علم الطب الظاهري لتجديد الشباب وعلاج أمراض الخلايا والأنسجة والأعضاء الداخلية عن طريق الجلد.
- هاجر سنة ١٩٤٠ إلى لشبونة ثم انضم لمعامل أبحاث الجيوش المتحالفة إلى نهاية الحرب العالمية الثانية.

- **أقام بالقاهرة في غضون سنة ١٩٤٤، وهناك وصلت آلية أبحاث ابن عمه السوفيتي إسكندر بوجومولتز واكتشافاته في إطالة أمد الحياة.**
- **بعد وفاة ابن عمه في سنة ١٩٤٦ أخذ على عاتقه مواصلة أبحاثه إلى أن أخرج للناس هذا الكتاب بالفرنسية سنة ١٩٥٤.**
- **يعتبر الثقات هذا الكتاب فاتحة عهد جديد في العلم الطبي وفنون العلاج، تعتبر ثورة بعيدة المدى، وخطوة جبارة نحو وسائل إطالة العمر بصورة ممكنة لكافة الناس، لا للأفراد المقتدرين فحسب، مع المحافظة على حيوية الشباب ونشاطه أطول مدة ممكنة على أساس علمي وطيد.**

مقدمة المؤلف

لهذا الكتاب هدف واضح، هو بيان مدى ما يستطيعه علم الحياة الحديث من حلول لمشكلة الشيخوخة، وبيان ما ألقي على عاتق العلماء من مسئوليات ذلك الموضوع الخطير.

أما الشعار الذي نتخذه نبراسًا لنا في هذا السبيل فهو «بذل أقصى المجهود، وعمل كل ما هو ممكن للوصول إلى الهدف المنشود».

وإنه لشيء كثير جدًا ما يمكن عمله في هذه الأيام، ففي وسع العلماء أن يجددوا شباب هيكل جسدنا الخارجي وشباب أعضائنا وجوارحنا الداخلية، بل يمكنهم باستغلال ما بين الجسم والعقل من صلة أن يجددوا شباب عقلنا أيضًا!.

من أجل ذلك كان هذا الكتاب سلسلة متصلة الحلقات تتدرج فصوله من علاج شيخوخة المظهر والبشرة، إلى تجديد شباب الأمعاء والكلى والقلب والمفاصل والعروق، ثم تنتهي أخيرا إلى ذروتها من النجاح حين تجدد شباب خلايا الدماغ وملكات الذاكرة والمخيلة والتفكير جمعاء!

وما كان أصدقه من عنوان لهذا الكتاب أن نسميه «من الجلد إلى الذهن» أو «من البشرة إلى القريحة». فالواقع أنه رسالة مبسطة —غير مبتعدة عن جادة العلم في موضوع تجديد الشباب الشامل لبني الإنسان،

وهو يرسم خطة عملية لذلك التجديد، تتضمن مقاومة الشيخوخة والقبح، والقضاء على بوادرهما، كما تتضمن خطة الوقاية منهما واستدامة طور الشبيبة.

وأنني أرجو أن يجد كل قارئ يقدم على بجربة تلك الخطة بدقة وإخلاص فائدة كبرى، فيكتشف في نفسه تغيرا جوهريًا في عقله، أو جسمه، وأن تتغير عند تمام تلك القراءة نظرته إلى الحياة وأسرارها، وإلى الزمن وأثره في صفحة وجهه وصفحة قلبه وصفحة عقله على السواء، فيواجه الدنيا بعد ذلك بعزم جديد، وبأس شديد.

أما إذا لم يكتب لي بالوصول بقارئ هذه الصفحات إلى تلك الغاية، فقد خسرت هذه الصفحات دعواها، وفقدت جدواها، وإنما لذلك وحده جريت بقلمي على صفحة القرطاس: بشيرا بشباب متجدد يتمتع به الناس، فيقبلون على الحياة —ما عاشوا— بعزم واقتدار وتفاؤل.

وكلمة أخيرة أوجهها إلى زملائي رجال الطب وعلم الحياة هي ألا يجفلوا من هذا الحشد من النظريات والأفكار الجديدة التي سيجدونها في هذا الكتاب، فلئن كانت اليوم غريبة غرابة الجديد، فلتكونن غدا مألوفة لهم بالواقع والتجربة المتكررة والرواية المتواترة، لأنها كلها مما حققه المعمل، وأثبته المخبار.. وكل ما أطلبه إلى هؤلاء الزملاء في جميع الأقطار، إلا يضنوا على الثقة، ولن يندموا على تلك الثقة أبدًا!

وأما النقد، فإني أرحب به مادام يهدف إلى البناء لا الهدم وإلى المعاونة لا الثلب والتثبيط. وإني وطيد الأمل في حسن معاونتهم وتنشطيهم. لأنه ما من كشوف علم الحياة يستغنى عن معاونة الأطباء المعالجين واعترافهم به، وهو بغير ذلك الاعتراف حبر على ورق، لا يغني الناس قتيلا!

ولا أختم هذه المقدمة بغير ثناء وتمجيد أقدمهما إلى ابن عمي العلامة إسكندر بوجومولتز، أعظم علماء تجديد الشباب في هذا الجيل، والذي فتح في هذا المجال بابا جديدا، فهو الذي قاد البحث العلمي إلي فتوحه الكبرى، وما نحن إلا سائرون على آثاره، مستغلون لبذور تجاربه وأفكاره، إلى حيث تقودنا إلى النصر في معركتنا الكبرى لقهر الشيخوخة.

فيكتور بوجومولتز

منازلة الشيخوخة

- ماذا نعني بالشيخوخة؟
- المناضل الكبير.
- العافية الشاملة.
- عدو الشيخوخة الأعظم.
- الخلق المتصل.
- يخرج الحي من الميت.

ماذا نعني بالشيخوخة؟

فرق كبير بين جسم شاخ، وجسم أخذ يدب إلى الشيخوخة، أو أخذت الشيخوخة تدب فيه!

فمن شاخ، فقد بلغ مرحلة من الحياة لا حيلة في نكوصه عنها وارتداده منها إلى حال التشبيه الأول!.. أما من هو في الطريق، ففي وسعنا أن نؤخره في الوصول، ونقف به حيث هو من مراحل العمر، فيطيل الوقوف!

فلنا إذن أن نقول في معرض التفريق بين من شاخ فعلا ومن يشيخ تدريجيا: أن الشيخوخة نهاية المطاف، يرمقها الإنسان في أسى ووجوم، وأما المنحدر إليها شيئًا فشيئًا فراكب مطية نرمق مسعاه في حذر، ولكن في أمل، لأن العلم اليوم يمكننا من التحكم في خط سيره، وفي سرعته، فتؤخره ونلتوي به عن مصيره المنكود.

فلسنا إذن نزعم أن النهر يمكن أن يعكس اتجاهه فيسير من المصب إلى المنبع، بعد أن وصل إلى ذلك المصب وانتهى الأمر، وإنما نحن نقرر أن «الهندسة الحيوية» تستطيع مع نهر الحياة ما تستطيعه الهندسة المائية من بناء السدود والقناطر والخزانات، في مواضع مختلفة من المجرى، وتحفر القنوات شرقًا وغربًا، فتعوق سير التيار، وتحول بين

أمواهه وبين الضياع في هوة المحيط، حيث لا يرجى منها نفع، ولا يرجى لها استرجاع.

أجل.. ما أعظم الشبه بين حياة الإنسان ومجرى النهر وليست عملية الشيخوخة إلا ذلك السير الحثيث المتصل من المنبع الدافق إلى المصب المحتوم، سيرًا هادئًا حينا، وهينا في أكثر الأحيان!

ولئن قرر العالم الكبير شارل ريشيه أن عملية الشيخوخة» تبدأ عندما الإنسان في سن الخامسة والعشرين فإني شخصيا أعتقد أنها تبدأ قبل ذلك السن بزمن كبير، وإن صعب ذلك على التصديق عند معظم الناس، لما يبدو لهم من ظواهر العنفوان فيمن تجاوزوا السن، فيقدرون قمة الفتوة غالبًا بما بين الثلاثين والأربعين!

والواقع –علميا لا طبيا– أن الإنسان لا يعرف إلا لحظة واحدة من لحظات العنفوان المكتمل، وتقع هذه اللحظة بالضبط في الفترة التالية مباشرة لوثبة البلوغ، ففي هذه الفترة تكون سائر جوارح البنية وأعضاؤها في أوج قوتها فتعمل البنية كلها بأقصى ما يتاح لها من نشاط وتوقد.

أنها لحظة الزوال، اللحظة التي تتوسط فيها الشمس قبة السماء!

وبعد لحظة الزوال تبدأ رحلة الشمس نحو الأفق الغربي نحو ليل تختفي فيه الأنظار تمام الاختفاء.

و هذه الرحلة –أيها القارئ الصديق –هي "عملية الشيخوخة" التي تبدأ بعد البلوغ.

وكما تبدو لك الشمس في الساعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة بعد الظهر –أو مساء– شديد الحرارة، قوية الأثر، كذلك تبدو لك البنية البشرية في العشرين والخامسة والعشرين والثلاثين والأربعين قوية فائرة.. ولكنك إذا استشرت العلم فإنه يقول لك أن الشمس في تلك الساعات كلها جانحة إلى الغروب، وأن البنية في تلك الأعمار كلها منحدرة إلى الشيخوخة تدريجيا!

وكما أنك تحتاج إلى ساعات طويلة من القيلولة قبل أن تتبين أثرًا ظاهرًا لاضمحلال قوة الشمس الحرارية بعد لحظة الزوال في الظهر، كذلك تحتاج إلى سنوات طويلة قبل أن تتبين أول أثر ظاهر لفعل عملية الشيخوخة في البنية البشرية، وهو الأثر القاطع بأن الكلال قد نال من خلايا ذلك الجسم ومن مجموعة غدده.

هذا الكلال أو التعب، الذي يصيب الأعضاء الداخلية كان موجودًا من قبل ظهور ذلك الأثر الملموس، ولكنه ظل متوازيًا عن الأنظار في طوايا الأنسجة، وفي تفاصيل النشاط الميكروسكوبي الدقيق الذي يقوم به معمل الكيمياء الحيوية ذلك المعمل الذي نطلق عليه اسم الجنس البشري.

فالإنسان على الدوام دائب على "استهلاك" ذاته، واستنفاد موارده الفطرية، استهلاكا بطيئًا جدا في البداية ثم بسرعة متزايدة فيما بعد مرحلة الشباب.

فما هي "عملية الشيخوخة" هذه، التي تبدأ مبكرة جدًا، وتستمر في تقدمها استمرارًا لا ينقطع؟

إنها – في اعتقادي وفي اعتقاد مواطني متشينيكوف– عملية لها طبيعة المرض.

وبعبارة أخرى، تعتبر الشيخوخة في ضوء التجارب العلمية الحديثة مرضًا، مثله مثل سائر الأمراض الأخرى!

وقد ظل متشنيكوف زمنًا يحاول اكتشاف أسباب ذلك الانحلال المرضي، فعزاه إلى تسمم البنية، ومال إلى الاعتقاد بأن أصل ذلك الانحلال هو ذلك التعفن التسممي الذي يتخذ الأمعاء الغليظة مستقرًا له.

وأخذ بعد ذلك يقوم بدراسات مقارنة لأطوال الأمعاء الغليظة في جميع أجناس الحيوان فأدهشه انعدام تلك الأمعاء في بعض تلك الأجناس، ثم انتهى على أثر أبحاث متعددة متباينة إلى أن الأمعاء الغليظة ليست عديمة الجدوى لجسم الإنساني فحسب، بل إنها ضارة به!

إلى متشنيكوف يرجع الفضل في أول إعلان للحرب ضد الشيخوخة في العصور الحديثة بوسائل علمية، وقد أطلق على نظريته اسما يوناني الأصل معناه «المعيشة الصحيحة».

أما رأيي الشخصي فهو أن أهم أعراض التقدم في السن هو ما يطرأ من تغيرات في حالة الجلد. فالجلد هو الذي يفضح أول علامة من آثار التحلل العضوي أيًا كان نوعه وأيًا كانت درجة شدته في الأعضاء الداخلية.

فالجلد هو المرآة التي تنعكس عليها انعكاسًا صادقًا لا يخطئ حالة بنيتك الوظيفية والحيوية، فكل مرحلة من مراحل التقدم في العمر ترتسم يومًا بيوم على صفحة جلد وجهك وجلد جسمك!

وفي كثير من الأحيان، وأعضاؤك كلها لا تزال قائمة بعملها على الوجه الأكمل، تكون حالة خلاياك وغددك الحيوية والكيميائية قد أخذت في التدهور. فتنطبع أمارات ذلك التدهور على شكل تغيرات ظاهرة في حالة جلدك!

أما الأعراض العقلية أو الذهنية للتقدم في العمر فقد وصفها العلامة شارل ريشيه حين قال:

–أن الذاكرة، بل مجموعة الذاكرات المختلفة، تأخذ في الانحطاط ببطء فيما بين سن العشرين وسن الخامسة والأربعين. وبعد هذه السن الأخيرة يزداد الهبوط بسرعة اما من بلغوا من العمر عتيا

فتنعدم الذاكرة لديهم تماما. والإبداع الذهني –أو الذكاء الإبداعي– يصل إلى ذروته من النشاط فيما بين الثلاثين والخامسة والأربعين. ثم يأخذ في التناقص ببطء إلى سن الخامسة والسبعين. ولكن هناك شواذ لهذه القاعدة العامة من أمثال فولتير، وتاليران، وكليمنصو، وفنتنل، وجبته، وميشيل أنجلو، وتتيان، وكورني، ورودان، وأبسن، وبافلوف، وتولستوي، وجليليو، وبرنارد شو، ويلاحظ أن اختفاء القوة الجسدية والذكورة التامة يغير من معالم الشخصية ويسبب انحطاط الذكاء.

والذي يهمنا في هذا المقام أن نثبت في ذهن القارئ أن الذهن أيضا يشيخ كما يشيخ الجسم شيخوخة لا محل للجدال فيها. وكل ما يجب علينا أن نعمله هو أن نبحث نقطة واحدة هي مدى استطاعتنا إبطاء فعل الشيخوخة في العقل والذكاء والذاكرة نتيجة لنجاحنا في إبطاء عملية الشيخوخة الجسدية والعضوية.

وجوابي الشخصي في هذا الموضوع، أن ذلك ممكن كل الإمكان. وفي وسعي أن أقرر بكل حزم وقوة أنه يتسنى لنا التأثير في حالة العقل والذهن بالوسائل العلمية المباشرة وعن طريق التأثير في نظام المعيشة اليومي ونشاط وظائف الجسم وحيويته.

ولست أدعي أنني قد ابتدعت نظرية جديدة في علم الحياة. فليست بنا إلى ذلك حاجة بعد التقدم الهائل الذي أحرزه ذلك العلم بفضل أبحاث العلامة إسكندر بوجومولتز تلك الأبحاث التي أحدثت ثورة في فهم الجسم الإنساني، والتي تعتبر أساسا لا مناص منه لكل علم

صحيح يهدف إلى إطالة العمر وتجديد الشباب، بل لقد ثبت من تلك الأبحاث أن المدى العلمي الذي يجب أن يبلغه عمر الإنسان العادي في ضوء علوم الحياة ووظائف الأعضاء والتغذية هو:

«مائة وخمسون عاما»

المناضل الكبير

ظل البشر يحلمون بإطالة الأعمار منذ مئات القرون، غير أن ذلك الحلم ظل قابعا في نطاق الخيال والأماني، محبوسا في فلك «ألف ليلة وليلة» مع قصص العفاريت، ومصباح علاء الدين، وخاتم سليمان الذي يحكه من يعثر عليه، فيخرج له خادمه المارد ليقول له.

–لبيك سيدي لبيك! سعدك سيدي بين يديك!

إلى أن جاء «إسكندربوجومولتز» فجعل من ذلك الحلم حقيقة واقعة، وهيأ له الأرض التي يبني فوقها صرحة الملموس!.

والعلامة «إسكندربوجومولتز» هو مؤسس ومدير معهد علم الحياة التجريبي وعلم الأمراض التجريبي في أوكرانيا الروسية. وقبل إنشاء ذلك المعهد كان مشرفا على معهد تجارب نقل الدم في موسكو. وعندما مات في سنة ١٩٤٦ في مسقط رأسه «كييف» كان رئيسًا لأكاديمية العلوم في ولاية أوكرانيا.

ومع احترامي العميق وتقديري الصادق لكل من له نظرية في موضوع إطالة العمر وتجديد الشباب، أراني مضطرا إلى الاعتراف بأن نظرية إسكندر بوجومولتز هي وحدها الجديرة بأن يقال عنها أنها نظرية علمية بكل معنى الكلمة. ذلك أنها تمتاز بالصفات الثلاث المميزة

للنظرية العلمية و هي: الأصالة، والقيام على أساس تجريبي، وقابليتها للتطبيق!

قال «إسكندر بوجومولتز» يرجع الفضل في اكتشاف يعتبر ثورة في عالم الطب، هو اكتشاف الدور الهام الذي تقوم به في البنية البشرية تلك الأنسجة المسماة «الأنسجة الرابطة» وهي أنسجة كانت إلى ما قبل ذلك الاكتشاف عديمة الأهمية لا تحظى إلا بادني التفات، فإذا بإسكندر بوجولومتز يبرهن بالتجربة العلمية التي لا تدع مجالا للشك، أنها على أعظم جانب من الأهمية، بل أهم ما في البنية، و«الأساس» العميق للجسم كله.

وقع اتبع إسكندر بوجومولتز ذلك الاكتشاف في علم الحياة، باختراع لا يقل عنه قيمة في علم الطب العلاجي، فمادام النسيج الرابط هو أس الحياة، وبفساده تفسد البنية كلها، فهذا الفساد أو التحلل أو التعفن أو التسمم لابد له من علاج. وكان اختراع بوجولومتز الكبير هو ذلك العلاج العجيب المعروف باسم «المصل الواقي من التسمم الشبكي للخلايا».

وبفضل هذا الداء السحري تنشط خلايا النسيج الرابط، ولما كان هذا النسيج الرابط بمثابة «الجذر» من البنية كلها، فلابد أن نشاطه يتجدد قوته ينشط سائر البنية ويحدد قوتها، كما تمتص الشجرة عصارة الحياة عن طريق شعيرات جذورها ثم توزعها على سائر أجزائها، فتورق

بعد تجرد، وتزدهر بعد عطل، وتثمر بعد عقم، وتتجدد لها في أطوار الحياة صفحة أخرى.

ويجدر بي هنا أن أنبه ذهن القارئ العزيز إلى أنني، وإن اتخذت اكتشاف إسكندر بوجومولتز أساسا لنظريتني في تجديد الشباب وعلاج الشيخوخة، لا أغفل استخدام وسائلي الخاصة، بل لا استخدام المصل الذي اخترعه ابن عمي العظيم، فعلاجي أنا عن طريق سطح الجلد، لا بطريق الحقن، تحت الجلد، ولا بطريق الفم أو الشرج!

ولقد سميت أدويتي الخاصة التي استنبطها من الأساس العلمي لنظرية ابن عمي، اسما خاصًا بها هو «الظاهريات» نسبة إلى كونها تستعمل من الظاهر كما تستعمل المساحيق والدهون واللبائخ والكمادات وما إليها.

ومن الممكن استخدام «الظاهريات» بالاشتراك مع المنشطات العضوية والكيميائية والحيوية التي تم اكتشافها على أساس البحوث الحديثة في الطب العقلي والجسمي وعلم الصحة الوقائية.

وقد بدأت بحوثي الخاصة لاختراع «الظاهريات» بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، إذ اتضح لي أن استخدام مصل إسكندر بوجومولتز من العسير جدًا أن يتم على نطاق واسع تجاريًا أو قوميًا، بسبب العقبات المادية والسياسية والقانونية المتباينة، كما أن الحادث الأليم الذي قصف غصن «شباب» إسكندر بوجومولتزوعبقريته في الرابعة

والستين من عمره، قطع سلسلة بجوثه واكتشافاته لتحسين دوائه والعمل على تبسيطه وتوجيهه وجهة الذيوع والاستعمال اليومي لسائر بني الإنسان!

ومع هذا كله، فإن المصل الذي اخترعه إسكندر بوجومولتز لن يزال الصخرة الثابتة في صرح إطالة العمر ومحاربة الشيخوخة، وفوقها سيني الباحثون مكتشفاتهم المتلاحقة خير الناس. وإني اعتبر ما وصلت إليه ثمرة غرسه، ولولا أنني سلكت الطريق الذي فتح بابه المغلق لما وصلت إلى شيء ذي بال!

ولذلك المناضل العظيم لتجديد الشباب وإطالة الحياة مؤلف ثمين عنوانه «كيف نطيل العمر؟» وضع فيه القاعدة الأساسية لذلك الفن، وهي أن الشيخوخة ليست إلا فقدان القدرة على التجدد!

وبهذه العبارة البسيطة في مبناها أقام الصلة الوثيقة بين المشكلة السطحية، مشكلة الشيخوخة، وبين المشكلة العميقة الكبرى، وهي مشكلة فقدان خلايا جسمنا قدرتها على التجدد من تلقاء نفسها.. بل إنه نفذ ببصيرته الثاقبة على حقيقة الدور الذي يقوم به، الجلد، ذلك ا لدور الذي بنيت عليه نظريتي ودوائي الخاص، قال:

- إن سطح الجلد يفقد ملايين وملايين من الخلايا الحية التي تتساقط مع الشعر وغيره أثناء تجدد الأغشية، ومتى ماتت هذه الخلايا بانكشاف سطوحها حلت محلها خلايا جديدة في الحال.. ولا شك

أنه لا توجد لدى أي عضو آخر من أعضاء الجسم مثل تلك القدرة الخارقة التي يتمتع بها الجلد في سرعة تجدد خلاياه، وتليها في ذلك خلايا الكبد والدم والأنسجة الرابطة. أما أقل أعضاء الجسم قدرة على التجدد فهي خلايا الجهاز العصبي، فإنه متى استهلكت خلية واحدة منها ماتت وفقدت إلى الأبد ولم يتجدد بديل عنها. فهذه الخلايا العصبية لا تتكاثر ولا تتوالد ولا تنمو!

وعندما قام العلامة «ألكسي كاريل» بأبحاثه العظيمة وتمكن من الاحتفاظ بخلايا من قلب جنين كتكوت حية في وسط صناعي كيميائي سنوات طويلة بصورة منتظمة تضمن تجددها باستمرار، قيل أنه يمكن حفظ الخلايا حية إلى الأبد إذا ضمنت لها تجدد وسطها الذي تتغذى منه فكتب إسكندر بوجومولتز معلقا على ذلك بقوله:

– إذا استطعنا أن نؤثر في الوسط الداخلي للجسم الإنساني، أمكننا أن نتحكم في عمر الخلايا كلها وفي شبابها بصورة مستمرة، فتغذية الخلايا تغذية تمكنها من التوالد والتجدد الناشط المتصل هي الميدان الذي يجب أن يخوضه علماء الحياة والطب المناضلون في سبيل إطالة العمر والقضاء على وباء الشيخوخة!

«الوسط... أو البينة»

هذا إذن هو الميدان الذي يجب أن أخوضه. وهذا إذن هو الطريق الذي منه أصل إلى «الخلية الخالدة»، أي التي تتجدد دائمًا، فكيف أصل إلى الوسط أو البيئة المثلى للحياة؟

وهنا تبرز أهمية الماء في تهيئة البيئة المغذية للخلايا. وهذه الأهمية —في نظر إسكندر بوجومولتز– هائلة جدًا، ذلك أن الشيخوخة تفقد خلايا القدرة على استيعاب الماء والاحتفاظ به، فيجف الرجل كما يجف عود النبات ويذوي. فما أصدق العوام حين يصفون الرجل العجوز بقولهم «رجل مقدد».

ومن الثابت علميًا أن الماء داخل في نسبة جنين الإنسان بنسبة ٩٦% حتى إذا ولد الإنسان وشب ووصل إلى البلوغ، صار الماء في بنيته بنسبة ٦٤,٥% وت تناقص النسبة حتى يصبح الشخص في شيخوخته «مقددا»، كالخبز المقدد، أو كالشجرة الجافة الجرداء!

ومن البديهي أن ذلك الجفاف ليس لقلة في موارد الماء، بل لقلة في قدرة الأجهزة والخلايا على الاحتفاظ بما يعرض عليها منه!

ويرى إسكندر بوجومولتز أن ذلك العجز عن استيعاب الماء ليس هو السبب في الشيخوخة الجافة «المقددة» بل هو عرض من أعراضها ونتيجة للتغيرات والتدهور في بنية الخلايا نفسها.

فمما لا شك فيه أن الشيخوخة تنتج عن انحطاط كيماوي عضوي في الخلايا وقدرتها على التوازن وتعويض الاحتراق الداخلي، ذلك أن الاحتراق الذي يبطء تدريجا فتقل الطاقة التي تميز بها سن الشباب.

ولا أختم هذا الفصل بغير إشارة إلى المصل الذي اكتشفه إسكندر، وكان يحصل عليه من الجياد بعد حقنها بمسحوق طحال بشري ومسحوق نخاع عظام القفص الصدري لإنسان مات حديثا. فهذه المواضع من الجسم غنية جدًا بالأنسجة الرابطة، ويجب أن تستخرج من جثث شبان ماتوا أصحاء ضحية حوادث فجائية، وعقب وفاتهم بزمن وجيز لا ينبغي أن يتجاوز بضع ساعات!

وبإزاء هذه الحملة الطارئة على جسد الحصان من الخلايا البشرية تثور بنيته وتفرز جسيمات مضادة لها. وهذه الجسيمات هي المصل المطلوب. فإذا حقن إنسان بذلك المصل بمقدار كبير أدى ذلك حتما إلى إصابته بالشلل نتيجة لقتل كل ما بنيته من الأنسجة الرابطة، لذلك يجب أن يتم الحقن بحرص وبمقادير دقيقة جدا، فتكون عاملا مدهشًا في تنشيط الجسم وتجديد حيوية أنسجته الرابطة مما يؤدي إلى تجديد سائر خلايا الجسم كله!

ولا حاجة بي إلى القول بأن تحضير هذا المصل وحفظه من الفساد مما يتطلب عناية ودقة ويقظة. وأن تكاليفه باهظة جدًا. وأنه يجب أن تسبق استخدامه سلسلة مجهدة من الاختبارات والتحليلات.

وقد بات هذا المصل شائع الاستعمال في روسيا السوفيتية أما خارج الستار الحديدي فالقوانين لا تسمح بتحضيره من جثث الناس جزافًا، ولهذا حرم الأحياء من إطالة أعمارهم على حساب الموتى!

العافية الشاملة

ألكسي كاريل...

سيد من سادات علم الحياة وفارس من فرسانه المعلمين.. وأنه لفرد من قلة نادرة من رجال العلم استنهضوا ذكاءهم ليرتفعوا فوق تفاصيل العلم والمختبرات، وليفتحوا باب برجهم العاجي على مصراعية فيعالجوا مشكلات الواقع ومسائل الحياة الفردية والاجتماعية وما ينتظرهما من مستقبل ففي إهاب هذا الرجل اجتمع عالم الحياة والفيلسوف والإنساني معًا، فكان منهم مزاج رائع مبارك الغدوات والروحات.

ومن أفضل نقائبه أنه لم يكن يصدر في حكم شامل من أحكامه إلا عن تجريب علمي وقياسي دقيق ومراجعات وتمحيصات شتى أكسبته معرفة عميقة بالحياة الإنسانية جملة وتفصيلا، حتى لم تعد تخفى عليه منها خافية، سواء فيما يتصل بالطبيعة أو علم الحياة أو الكيمياء أو وظائف الأعضاء أو حتى قوانين الفلك والإشعاعات.

ولا شك أن آراء مثل ذلك العلامة يقام لها وزن عظيم، لقيامها على ذلك الأساس العميق الشامل. ومن أهم انتقاداته لعلم الطب الحديث أنه طب «اصطناعي»، بمعنى أن أنواع العلاج الطبي لا تعدو أن تكون تأثيرًا خارجيًا لمنتجات المصانع والصيدليات، في حين يجب أن تكون العناية

الكبرى في العلاج موجهة إلى الكشف عن قوى الجسم نفسه ثم تنشيطها لتقوم بوظيفتها الطبيعية، بدلا مما هو حاصل الآن من الاكتفاء بتسكين الأوجاع بالمركبات الكيماوية، أو تعويض كسل الأعضاء بمواد غريبة، أقل ما يقال فيها أنها جامدة ميتة يستعاض بها عن إفرازات حية.

ووجه ألكسي كاريل عنايته إلى المادة الحية منقبا عن جميع هذه القوى الحيوية الأساسية. ولئن لم يكن هدفه الأساسي العمل على إطالة العمر ومحاربة الشيخوخة، إلا أن بحوثه وكشوفه في تكوين الخلايا ووظائف الحياة قد شاركت مشاركة فعالة في تحقيق ذلك الهدف الجليل الذي تخصصنا فيه.

وقد انتهى «ألكسي كاريل» من جملة بحوثه وكشوفه إلى القول بوجوب العمل على تحقيق ما سماه «العافية الشاملة»، بحيث يدخل في نطاقها وفي الوقت نفسه سلامة الأعضاء وصحة الذهن وسلامة البيئة أو الوسط الذي يعيش فيه ولا يكف عن التأثر به نائمًا ويقظان!

وتحقيقا لتلك الغاية المثلى وضع «ألكسى كاريل» في كتابة «الإنسان، ذلك المجهول» جملة قواعد للحياة القويمة تجتزئ منها هنا بعبارات تنبئ عن مضمونها الثمين.

- العافية الاصطناعية ليست كافية للإنسان العصري.
- العافية شيء أكثر جدًا من عدم المرض!

- يجب أن نعين المجموع الكلي للشخص على حفظ التوازن والسلامة، بدلا من التدخل الجزئي في عمل عضو من أعضائه على حدة، ذلك التدخل الذي يزيد الاختلال والانحراف!
- أن تقدم الطب لن يأتي نتيجة للتوسع والتحسين في بناء المستشفيات ومصانع الأدوية والمستحضرات!
- الاكتفاء بتزويد المريض بمعوضات كيميائية عما ينقصه لا يكفل له العافية الحقيقية، بل ينبغي أن يعين الأعضاء بحيث تسترد قدرتها على العمل التلقائي فتفرز داخل الجسم ما نريد أن نقتحمه عليه من الخارج!
- الحصول على العافية الطبيعية يستلزم توسعًا كبيرًا في دائرة معارفنا عن الجسم والنفس.

أن هذه الآراء تتفق مع أسس الطب الظاهري الذي ننادي به. فالميدان الذي يناضل فيه ذلك الطب هو المحافظة على صحة الإنسان وعافيته ضد الأمراض، وقبل أن تتمكن عوامل الاضمحلال من الظهور في بنيته.فعافية الجسد بمثابة ثروة طبيعية يجب تنميتها والمحافظة عليها. أما الاكتفاء بطرد الأمراض فسياسة خاطئة تنتهي بالتدهور العام وتعجيل الشيخوخة. وأول ما تحرص عليه نظريتنا هو تلازم صحة العقل وصحة الجسم. فالجهاز العقلي والعصبي يجب أن يكون على تم ما يكون من السلامة والنشاط لأنه هو الذي يصور حالة الجسم والنفس من صحة أو مرض ومن سرور أو كآبة!

وإذا لجأنا إلى كنانة «ألكسي كاريل» الحافلة أخرجنا منها سهامًا أخرى صائبة مما كتبه في مؤلفه المسمى «نظرات في سياسة الحياة»، فهو يكاد يرسي فيه أسس علم الطب الظاهري فيما يلي"

- أن ملاحظات لا حصر لها قد أثبتت أن الجو والمناخ والمهنة والتغذية والرياضة البدنية وبعض الأنظمة العقلية لها أثر عميق في الشخصية. بل إن تغير عامل واحد من عوامل النمو —كالغذاء مثلا– كاف لإحداث تغير عظيم في الكائن الحي!
- أن تشكل العقل والجسد يتوقف على الظروف الكيميائية والطبيعية والنفسانية الموجودة في البيئة، كما يتوقف على العادات العضوية أي الطريقة التي تعودت الأعضاء أن تقوم بوظيفتها على أساسها!
- لم يخلق الكائن البشري لمجرد الإنتاج والاستهلاك، بل ليحقق شخصيته ويتمتع بالحياة!
- أن العقل غير مستقل أو منفصل عن الدم والأنسجة، فالإقدام على إنماء الجسم بغير إنماء العقل أمر لا يقل سخفًا عن إنماء العقل بغير إنما الجسم!
- ينبغي أن تكون للحياة قواعد، وألا تكتفي تلك القواعد ببيان مالا يجب أن نصنع، بل أهم من هذا أن تبين لنا ما يجب أن نصنع!

- أن النوع الوحيد من أنواع السعادة المتاح للإنسان هو ما يحصل عليه من اكتمال النشاط والعافية لبدنه وعقله، ومن تحقيق المصير الذي قدرته له طبائع الأشياء!
- أن النشاط الأخلاقي والذهني والغددي أشياء مترابطة تتبادل التأثير والمعونة!

وفي ضوء تعالم «ألكسي كاريل» السالفة يمكن أن نصوغ شعار الطب الظاهري على الصورة التالية:

– أننا لا نؤمن بالمعجزات إلا ما صدر منها عن الطبيعة غير أن معجزات الطبيعة لا تتم من تلقاء نفسها، بل ينبغي أن نساعد أجسامنا وعقولنا ومصادر القوة فينا على تجديد أنفسها وإحدات تلك المعجزات على حسب ما يوافقها.

عدو الشيخوخة الأعظم

تبين لنا من الفصول السابقة أن أساس الطب الظاهري هو الاعتقاد بأن الأنسجة الرابطة تقوم بأهم دور في الهيكل البشري. فأين يوجد النسيج الرابط؟

إن الجواب لا يحتاج إلى أكثر من الإشارة إلى بشرة جلدك، فتحت هذه البشرة مباشرة توجد الأنسجة الرابطة غير منفصلة عن الجلد نفسه، بل متغلغلة فيه!

وكان المظنون إلى عهد قريب أن ذلك النسيج الرابط ليس الإسنادا لبشرة الجلد كي يحمي الخلايا والأنسجة الرفيعة الشأن التي يجب أن تصان عن التعرض للهواء. إلى أن اتضح من بحوث «ميتالينكوف» التي لخصها في كتابه «صراع الموت» أن من المشكوك فيه كثيرًا أن تكون الأنسجة الرابطة بهذا القدر من التفاهة. ولا بد أن لها شأنًا خطيرًا في حياة الكائن الحي، وأن مظاهر الشيخوخة لا تبدأ هناك لسبب مجهول. بل إن التسمم والتحلل بسبب كبر السن يتأخر كثيرًا في الظهور بين خلايا الأنسجة الرابطة والكريات البيضاء، فهذه الأنسجة والكريات تحتفظ بنشاطها الحيوي في حين تتحلل الخلايا الأخرى وتتعفن، مما يدل على أن فيها من القوة ما يميزها ويحفظها!

على أن «ميتالينكوف» لم يتمكن من اكتشاف السر الذي أماط اللثام عنه «إسكندربوجومولتز» حين رفع مرتبة الأنسجة الرابطة وقرر أنها

المصدر الغذائي لسائر الخلايا. كما بين أن ضعفها وتحللها هو السبب الأصلي للشيخوخة..

أن الأنسجة الرابطة تحتفظ بقوتها مدة أطول من الخلايا الأخرى، وتكافح لتعويض خسائر تلك الخلايا. فإذا حقنا تلك الخلايا بشيء من تلك الأنسجة استمرت حيويتها مدة أطول وضمنا لها الغذاء، ذلك الغذاء الذي يتغلغل في أعماق جميع الخلايا. فقوة تلك الأنسجة ونشاطها كفيلان بالعافية الشاملة.

ويزيد «بوجومولتز» على ذلك أن تلك الأنسجة تقوم في أشد حالات المرض وأخطرهم بمهمة الدفاع الأعظم ضد الموت، وتقام تغلغل جراثيم العدوى وتحيط بها كي تقتلها، بل إن الأورام السرطانية نفيها تقوم الأنسجة الرابطة بمقاومتها، وتحاول أن تلتهمها بعد أن تذيبها بعصارتها وخمائرها الخاصة!

ولما كان من المعلوم أن الأورام السرطانية من أقوى ما يكون، وأنها قادرة على التهام خلايا الأعضاء الرفيعة الشأن، أي الأعضاء الداخلية، فهذا يبين لنا مقدار القوة العاتية التي تتمتع بها الأنسجة الرابطة إذ تتمكن من إذابة تلك الأورام والتهامها. غير أنها على قوتها أليفة وادعة، لا تغير على جيرانها من خلايا الأعضاء الداخلية إلا في حالة الخطر عليها وبقصد حمايتها، كما هو الحال عند الإصابة بالسرطان!

ولهذا السبب كان «بوجومولتز» يؤكد ويكرران تنشيط النسيج الرابط مما يساعد كثيرًا على إبادة السرطان وسائر الأمراض الوبيلة!

وللأنسجة الرابطة مهمة أخرى هي خزن احتياطي من المواد الغذائية للجسم كله، والمساعدة على تنظيم عملية الاحتراق الداخلي. ومتى فقد النسيج الرابط مرونته العضوية بدأت جميع وظائف الجسم تفقد مرونتها أيضًا، فيتقلص نشاطها ويقل مجهودها. وهذه بداية الشيخوخة!

ويصر «ميتالنيكوف» على أن التخصص الجزئي المستمر في المهنة مما يساعد على سرعة الشيخوخة. ولهذا يعتبر العصر الحديث بما يفرضه على الناس من تقسيم دقيق في العمل –قاتل للشخصية والابتكار والشجاعة والمغامرة– عاملا فعالاً في إسراع أبناء الجيل إلى الذبول والتذهور. فحينما يمارس الإنسان طول حياته عملا واحدا متكررًا، عقليًا كان أو بدنيًا فلا مفر من انحراف نظام خلاياه عن الاتزان الطبيعي، فتقوي بعض الخلايا ويضعف بعضها الآخر. وباختلال التوازن يدب الانحلال في البنية كلها فتسرع الشيخوخة ويسرع الموت كنتيجة طبيعية لا مفر منها!

وهذا الرأي يتفق مع رأي العلامة «كاريل» في نقد المدنية الحاضرة وحياتنا الاجتماعية المثقلة بالتكلف والجزئيات.

إن العافية الشاملة الكفيلة بإطالة العمر وتأجيل الشيخوخة يجب ألا تسقط من حسابها اعتبارات البيئة الخارجية التي لا تقل أهمية عن البيئة الداخلية. وعناصر هذه البيئة الخارجية هي: الجو الطبيعي، والنظام الاجتماعي والعادات والتقاليد، والقوانين، والتربية، والدين، وكل ما تتكون منه المدنية بوجه عام.

الخلق المتصل

إن اهتمامنا بما يحدث في داخلنا يصرف نظرنا عن الاهتمام بتأثير الأشياء الخارجية في جوفنا. ولولا العالم الروسي العظيم «بافلوف» رئيس الأكاديمية الروسية للعلوم لما أثبتت التجارب مدى أهمية الآثار الخارجية في أعماقنا!

ولم يكن هدف «بافلوف» متعلقا بإطالة العمر أو تأجيل الشيخوخة، غير أن حياته الحافلة بالنشاط العلمي الفوار، الذي استمر إلى سن الثامنة والثمانين، تعتبر مثلا بارزًا لقابلية الجسم الإنساني لمقاومة المجهود والمثابرة على الإنتاج. فقد استمر نشاطه العلمي العظيم مدى اثنتين وستين سنة، تميزت بالنضوح العقلي والإتزان والعبقرية المبدعة!

وأهم ما أثبته «بافلوف» بتجاربه المشهورة هو الأفعال الشرطية المنعكسة. والأصل في الأفعال المنعكسة أنها حركات غريزية آلية يقوم بها الجسم، فالطفل يرضع بفطرته ثدي أنه بغير حاجة إلى تعليم. والإنسان يفرز اللعاب والعصارات الهاضمة حين يتناول الطعام، وهلم جرا.

هذه هي الأفعال المنعكسة الأصلية الفطرية. أما الأفعال المنعكسة الشرطية فاسم كان «بافلوف» أول من أطلقه على الحركات الغريزية التي تحدث من أعضاء الجسم نتيجة لمنبه خارجي مصطنع أو طبيعي!

وقد أثبت «بافلوف» وتلاميذه أن هذه الأفعال قد تأتي نتيجة أثارات متباينة في طبيعتها، آلية أو كهربائية أو ضوئية أو بصرية، أو غيرها.

ولكي أقرب إلى ذهنك، أيها القارئ، معنى هذا الكلام أشرح لك تجربة من تجارب التحصين الصناعي:

تخير «بافلوف» أربعة وعشرين أرنبا صغيرًا من أرانب التجارب، ثم جعل يحقنها في تجويف معين من جسمها بميكروبات غير سامة. وكان حريصا قبل أن يحقنها على أن يخدش الموضع الذي سيغرس فيه الإبرة أو يرفع حرارته إلى ١٣٠ درجة فهرنهايت لمدة دقيقة واحدة قبل الحقن مباشرة. وبعد أن حقن كل أرنب منها خمسا وعشرين مرة، تركها وشأنها فترة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، إلى أن عاد التجويف لحالته الطبيعية، واختفت منه الجراثيم المحقونة كل الاختفاء!

ومن المقطوع به أن حقن الجراثيم في التجويف البرتيوني بسبب تهافت الكريات البيضاء نحو ذلك التجويف للقضاء على الجراثم. وبذلك تتلاشى الجراثيم نهائيًا.

وبعد انقضاء مدة الراحة عمد «بافلوف» إلى إحداث المؤثر الخارجي، وذلك بخدش الموضوع أو تسخينه لمدة دقيقة واحدة، دون أن يصحب ذلك شيء من الحقن. فإذا بالكريات البيضاء تسارع نحو ذلك التجويف كما لو كان الحقن بالميكروبات قد تم، مع أنه لم يكن للميكروبات وجود!

ومعنى هذا أن العالم المجرب قد خدع البنية الحية بحيث نشطت إلى العمل على أساس غير واقعي. وهذا هو التحصين الاصطناعي ضد الجراثيم، بغير استعمال للجراثيم!

واضرب مثلا بتجربة أخرى من تجارب «بافلوف». فقد اكتشف ذلك العلامة أن الكلب يفرز كمية كبيرة من اللعاب عند رؤية قطعة كبيرة من اللحم يحملها الخادم في طبق. وبعد مدة أبدل قطعة اللحم التي يحضرها الخادم بكتلة تشبهها من الخشب المدهون، فإذا بالكلب يفرز كمية اللعاب نفسها!

والمعنى الواضح لهذه التجارب أن الأعضاء الداخلية يمكن أن يحدث فيها تغيرات حيوية شاملة فتفرز ملايين الكريات والمقادير الهائلة من الخمائر بمجرد حدوث مؤثر خارجي لا يحتاج إلى كل هذا المجهود. والفضل في ذلك كله راجع إلى دقة تنظيم الجهاز العصبي، فذلك الجهاز هو المتحكم الأول في جميع وظائف الجسم الحي!.

ومن شأن الذهن أن يربط بين أشياء لا ارتباط بينها. فقد يشعر بالألم أو عدم الراحة، لا لسبب طبيعي كالتسمم أو الالتهاب، بل لمجرد حدوث شيء جربنا أثناء المرض ملازمته لحالات الألم، كرؤية لون معين، أو أداة معينة من أدوات التمريض. ومن منا لا يعرف شخصا تكفي الكلمة الملفوظة لإثارة تقرزه الشديد كما لو كان قد رأى شيئًا مقززًا؟

وهناك تجارب كثيرة في الإيحاء، أمكن بها مضاعفة إفراز الكريات البيضاء في الدم، وهي تلك الكرات التي تقضي على الجراثيم، فينتج عن ذلك شفاء المريض!

وليس من شك في أن الإيحاء اللفظي والذهني مؤثر خارجي، لأنه ليس شيئًا ماديا يتغلغل داخل البنية.

وقد أفلح العلامة «شاركو» في إحداث تصلب في ذراع شخص بالإيحاء اللفظي. أما في روسيا فقد استطاع العلامة «بوديابولسكي» أحدث حروق جلدية ظاهرة بمجرد الإيحاء.. وفي سيبريا أفلح الدكتور «سونيا طوف» في إحداث اختلالات في الدورة الدموية وتهيجات في الجلد وإكزيما بمجرد الإيحاء.

وأرجو أن تكون هذه الأمثلة القليلة قد برهنت للقارئ على أن المؤثرات الخارجية يمكن أن تحدث آثارًا عميقة شاملة في بنية الجسم، بحيث تتوالى هذه التأثيرات على حسب طبيعة الجسم الداخلية فتنتشر

في أوسع نطاق، مادام من الممكن إعداد منهج منظم لخداع الجهاز العصبي الذي يسيطر على طريقة أداء الأعضاء كلها لوظائفها!

ولنبين الآن مدى صلة هذه النظريات بوسائلي الخاصة:

من الواضح أن كل إنسان يستجيب بملايين من الأفعال الشرطية المنعكسة للمنبهات من الأفعال الشرطية المنعكسة التي تحدثها الطبيعة، وعن هذا الطريق تسيطر الطبيعة الخارجية والبيئة على جسمنا من الداخل.

وكثيرًا ما يحدث أن تنتج هذه التنبيهات استجابات أضعف مما يجب حينًا، وأعنف مما ينبغي حينًا آخر!

فالعمل والمسكن والبيئة المنزلية والطقس والغذاء والملاهي والمعاشرة الجنسية، وكل ضرب من ضروب الحياة الذهنية والنفسانية، تشترك كلها في سياسة جسمنا وتوجيه وظائفه وأعضائه.

فمن السائغ أن نقول أن هذه العوامل هي بعينها أسباب الصحة والشباب والذكاء والكفاءة، أو أسباب الكآبة والألم التي تؤدي في النهاية إلى الاضمحلال والشيخوخة العاجلة!

والواقع أن العلاجات الطبية الحديثة عاجزة تماما أمام صولة هذه العوامل الطبيعية الهامة التي تملأ فراغ حياتنا اليومية.

ولو أننا غضضنا الطرف عن هذه العوامل الخارجية، لأسقطنا من حسابنا الغالبية العظمى من العوامل المسيطرة على حياة بنيتنا الحية..

ولهذا نبدأ فنقرر أن أساس الطب الظاهري هو رد اعتبار هذه العوامل الخارجية وإشرافها، بقسط عادل في تسيير دفة معيشتنا، وتدبير خطة قويمة للحياة جسميًا وذهنيًا، بحيث تتحقق آمال البشرية في رد غائلة الشيخوخة وإطالة أمد الحياة!

يخرج الحي من الميت

لقد اعتبرت تجاري «ألكسي كاريل» بمثابة ثورة في علم الحياة.. ألم يفصل خلايا من قلب حي لجنين كتكوت وتمكن من إبقائها حية سنوات عدة في بيئة كيمياوية مناسبة، وأثبت بذلك إمكان «خلود الحياة» أي استمرارها إلى مالا نهاية إذا نحن هيأنا الغذاء الكامل للكائن الحي بصورة متجددة؟

بل لقد فعل شيئًا أكثر من هذا، وغزا «قلعة الموت» غزوة علمية باهرة، حين أثبت أن في الإمكان حقن أنسجة ميتة بشيء من الأنسجة الحية المماثلة لها، فإذا ذلك النسيج الميت وقد بعثت فيه الحياة وتولدت فيه طاقة جديدة!

وسار «فيلاتوف» على آثار «كاريل» في هذه الغزوة الموفقة، فسبقه شوطًا، حين درس الخلايا الحية لا في بيئة مثالية، بل في بيئة هي أسوأ ما يوضع فيه الكيان الحي، وفي ظروف المرض لا في ظروف السلامة والعافية.. فماذا وجد؟

لقد وجد شيئًا مذهلا حقا.. وجد أن هناك جسيمات صغيرة من نوع غريب تنشأ في هذه الحالة، ولها صفات القوة والعنفوان، والقدرة الخارقة على تجديد "البنية كلها»، لا تجديد الأنسجة المماثلة للنسيج المريض فحسب!

وأدى هذا إلى اكتشاف تلك «المنشطات» العضوية التي تتكاثر بسرعة هائلة حيثما كان النسيج مهددا بخطر التحلل أو الالتهاب.

إذن فهذه المنشطات التي لا تنشأ إلا عند خطر الموت، أو بعد الموت، نتيجة لتحلل الأنسجة وتعفنها، هي هي منابع الحياة والحيوية!

وهكذا «يخرج الحي من الميت»...!

يخرج من الميت حي فيه أقوى عناصر الصحة، والتغذية والتجدد، لا للنسيج الذي نشأت من تعفنه فحسب، بل للبنية الحية كلها، بغددها، وإفرازاتها، ونشاط أعضائها المعقد المتكامل!

وبذلك أقام «فيلاتوف» الدليل على أن الموت ليس شيئًا على الإطلاق سوى الانتقال من حال إلى حال من أحوال الحياة بمعناها الواسع. فالحيوية والطاقة الناشطة حينما تفارقان الخلية التي ماتت، إنما تفارقانها كي تستأنفا الحياة في موجود جديد أشد حيوية وأحفل بالقدرة على التجدد، وعلى التجديد، أي تجديد سواه من الموجودات أيضًا..!

إن مادة الحياة نفسها تستمر حية بعد موت الخلايا، ولكن بمعزل عنها وفي صورة جديدة هي «المنشطات العضوية»، أو مولدات الحياة.

وهذا هو سر الأسرار في خصوبة أمنا الأرض وحيوية وقوى الطبيعة. فهذه المنشطات تعود بعد الدفن إلى الأرض، وتسري في باطنها. وتتولد أيضًا من تعفن الجذور والنباتات وكل فيه حياة، وتظل محتفظة بغناها

ونشاطها، إلى أن تدخل بنية حية جديدة، نباتا كانت أو حيوانا، فتكون سبب ازدهاره وقوة حيويته. فليس لغذاء النبات والحيوان في الأرض من قيمة إلا بمقدار توفر «المنشطات العضوية» في التربة، متخلفة عن جثث كانت حية، جثث حيوانات، ونباتات، وآدميين!..

ونأكل نحن النبات أو الحيوان الذي استمد حيويته ونشاطه من منشطات تخلفت عن تلك الجثث، التي ربما كانت جثث آبائنا وأجدادنا منذ آلاف السنين، فنكتسب حياتنا من حياتهم، ونشاطنا من نشاطهم، فكأنهم يعيشون في جلودنا، أو كأنهم عادوا إلى الحياة في أجسامنا.

وأهم مميز لهذه المنشطات العضوية، أنها تبعث الحيوية في الكيان الحي الذي تدخل فيه بصفة عامة، وفي مجموعة الكلى، لا في زجزء معين منه، وعلى هذا الأساس يمكننا أن نقول أن اكتشاف «فيلاتوف» -بالإضافة إلى اكتشاف «بوجومولتز» الخاص بالأنسجة الرابطة -هما حجر الزاوية في علم إطالة العمر ومحاربة الشيخوخة!

يجب ألا يغرب عن الأذهان أن «المنشطات العضوية» ليست دواء جزئيًا، وعلاجًا لمرض أو أمراض معينة، وإنما هي «مادة الحياة» -إن صح هذا التعبير- التي تقوي الجسن بصفة عامة!

ويجب أيضًا أن نوقن بأن «الترياق» أو «إكسير الشباب» الذي يحلم الناس به لا يمكن أن يكون مجرد مقو لوظيفة معينة -مثل الوظيفة الجنسية- بل لابد أن يكون عملية تجديد شاملة للغدد والخلايا عامة، حتى تتجدد عملية الاحتراق الداخلي التي هي سر فتوة الكائن الحي. أما المقويات الخاصة الجزئية فلا تساعد على توازن عملية الاحتراق الداخلي، بل تبعث

فيها الاختلال، ذلك الاختلال الذي يزيد سرعة التدهور العام للبنية. وهذا هو السبب في «رد الفعل» السيء الذي يعقب تعاطي «المقويات» الخاصة لتنشيط وظائف معينة في الجسم!.

ويمكننا أن نؤكد أن «المنشطات العضوية» التي اكتشفها «فيلاتوف» هي العلاج الوحيد الذي يؤثر في مجموعة الجسم كلها، تأثيرًا حيويًا شاملاً، لا تخصيص فيه لوظيفة دون أخرى، أو لأنسجة دون أنسجة!

ويقرر «فيلاتوف» هي العلاج الوحيد الذي يؤثر في مجموعة الجسم كلها، تأثيرًا حيويًا شاملا، لا تخصيص فيه لوظيفة دون أخرى، أو لأنسجة دون أنسجة»!

ويقرر «فيلاتوف» أن«المنشطات العضوية» من أقدر ما يكون على المقاومة، فهي تحتمل مثلا التسخين إلى درجة ١٢٠ مئوية لمدة ساعة كاملة. كما أنها قابلة للذوبان في الماء. وإذا تبخر الماء وقطر ثانية تفطرت معه! وليست من قبيل الخمائر أو البكتريا، ولها صفة الثبات كيمياويا مع أنها ليست عنصرا بسيطًا، بل تركيبًا من عدة عناصر.

وأثبت «فيلاتوف» بالبحث المستفيض أن هذه المنشطات توجد في كل مكان، ولا سيما في المشيمة «الخلاص» بعد الولادة، وفي المستنقعات الآسنة حيث تحللت الأسماك وأوراق النبات الجافة، وفي السماد العضوي!

وعلى هذا الكشف الرائع أقمنا ركنًا آخر من أركان العلاج الظاهري، كي نجعل تلك «المنشطات العضوية» شريان الحياة الصحيحة، عن طريق سطح الجلد!

مصيرنا رهن بخلايانا

- سر الحياة.
- عمرنا عمر جلودنا
- جلدنا، ما هو؟
- منافذ الأذى
- عامل الوراثة.
- المناعة والتكيف
- الخصوبة والتعمير

سر الحياة

لا شك أن إمام الإنسانية آلافا عديدة أخرى من السنين تقطعها سائرة في قافلة الحياة قبل أن تميط اللثام عن سر الطبيعة، أو سر الحياة. فالحياة متشبثة بإخفاء سرها عن أبنائها، حتى ليشبه حقل البحث عن ذلك السر بيت التيه في كثير من الأحيان. فما أكثر ما ينقب المنقبون في زاوية من زوايا العلم عن طرف من ذلك السر الأزلي، فإذا السر يزداد مع التعمق في البحث غموضًا واستغلاقًا!

ومن المعلوم أن علم الحياة موكل بمنطقة واسعة من أصعب مناطق البحث عن سر الطبيعة، وتلك المنطقة هي التي نعرفها جميعًا باسم الجنس البشري.

وقد ننظر نحن إلى الجسم البشري من زوايا عديدة، منها زاوية الجمال، أما زاوية الحواس، أو زاوية المنافع. أما علم الحياة فينظر إلى ذلك الجسم على أنه «ولايات متحدة»، كل ولاية منها تسكنها سلالات شتى من أفراد هم الخلايا التي تتعاون فيما بينها داخل نطاق الولاية أو العضو وتتعاون الولايات أو الأعضاء داخل نطاق الولايات المتحدة أو البنية البشرية الحية.

وكما يحدث في داخل أي ولايات متحدة أن تنشأ جرائم محلية، وأن تحدث إصابات تنجم عنها وفاة أفراد جملة أو فرادى، كذلك تعيش

الخلايا معيشة الأفراد من البشر، ناشطة كادحة، قوية أو ضعيفة، يجوز عليها المرض، ويدهمها داهم الموت.

وأي ولاية من ولايات الدنيا لا يموت الأفراد فيها في كل لحظة!

على أن هذا لا يمنع ركب الحياة من الاستمرار فكما يحل الأفراد الجدد محل الأفراد الذين فقدوا وانتهى أجلهم، ويتعاون الجميع لسد الثغرات واستمرار التوازن في حياة البنية الاجتماعية.. كذلك يحدث في ولايات الجسم البشري المتحدة، فتموت أفراد الخلايا في جميع أجزائه في كل لحظة ولكن تلك الملايين من الأفراد تتعاون على تجديد بديل ممن ماتوا!

فكما أن الإنسان الفرد هو النواة الحية للقرية والمدينة والولاية المفردة ثم للولايات المتحدة، كذلك الخلية بما فيها من نواة وبلازما هي موضع السر الأصلي العظيم الذي نبحث عنه ونسميه سر الحياة!

ولا ينبغي أن نندفع وراء الرغبة في الاستطلاع لمجرد إشباع الشوق العقلي إلى المعرفة. بل يجب أن يكون استطلاعنا في هذا المجال ذا هدف واضح عظيم، هدف عملي لا نظري بحت!

فعلى مدى نجاحنا في ذلك المجال، يتوقف مصير جنسنا البشري ونصيبه من حياة عضوية أصح وأسعد وأطول مما نتمتع به اليوم!

ولست أعني بهذا أن يكون أنباؤنا أقدر منا على الحركة السريعة، وأبرز منا في وسائل الهلاك والدمار لبني جنسهم أو أحظى منا بالمسرات واللذائذ وسائر أنواع التمتع التي تستهلك الطاقة الحيوية وتستنزفها..

كلا وألف كلا!..

بل إن تفكيري في هذا المقام منحصر في الاقتدار على حفظ أسباب الحياة وصيانتها وإطالتها، لأنه مما يحز في قلب كل عاقل ألا تدوم هذه الرحلة الدنيوية البديعة إلا حفنة من السنوات كأنها ومضة برق في عمر الكون المديد!

ما أشبهنا في نظر ذلك الكون بالنمال الدائبة في نشاطها وحياتها الرتيبة المنتظمة القائمة على البراعة والجد. ولكن لا بأس بأن نكون كالنمال، ولئن كانت وسائلنا كوسائل النمل وقدرتنا محدودة، إلا أننا أسعد منه حظًا لأننا أوتينا القدرة على تعديل طرق المعيشة الموروثة وتوسيع أفقها وتحسين أنظمتها وأبعاد مراميها. فنحن في بيت النمل ملوك لا صعاليك، وليس لدولتنا الصغيرة حدود على الإطلاق لا جهالتنا بالحقائق الأساسية للمادة الحية التي هي في الواقع لباب وجودنا وجوهره المصون!

إذن ينبغي أن يذكر الإنسان ولا ينسى أنه كائن حي، يتكون من ملايين الملايين من الكائنات الحية الدقيقة، هي خلايا جسده، وعلى

حياة هذه الخلايا تتوقف حياته، غير أن حياتها هي لا تتوقف إلا على مقدرتها وإمكانيات مواصلتها الحياة!

وهذا هو شأن كل ما يحيط بالإنسان من صنوف الحيوان والنبات!

هذه الملايين من الخلايا تتلقى غذاءها عن طريق المسالك التي أعدتها الطبيعية لذلك الغرض، وهي مسالك التنفس والهضم.. والجلد!

ومع كل خطوة يخطوها الكشف العلمي يزيد الاعتقاد بأن وظيفة جسمنا ليست مقصورة على وظيفتي الغذاء والتنفس، فإنه لسخف ليس بعده سخف أن يقول اليوم قائل أن تناول نوع معين من الغذاء، أو تنسم ضرب معين من الهواء، سبب كاف للشعور بالعافية والسعادة والفتوة!

والواقع أن تحسين قوي جسمنا الدفاعية ضد الوهن والشيخوخة أمر يتوقف على كل خطوة نخطوها للكشف عن حقائق الحياة ومصادر حيوية الخلايا، فالعثور على سر حياة الخلايا يعني العثور مباشرة على سر حياتنا.

والآن تعال معي أيها القارئ الصنديق لنرقب معيشة الخلايا في بيئات صناعية في معمل العلامة «ألكسي كاريل»

- إن تكوين الخلايا وقيامها بنشاطها يتوقفان على الحالة الطبيعية والكيماوية للسائل المحيط بها (البيئة الصناعية).

- برغم صغر الخلية المتناهي، فكل خلية عبارة عن كائن معقد التركيب غاية التعقيد!
- كل طراز من الخلايا يتميز بخواصه الذاتية التي يحتفظ بها حتى ولو فصل من الجسم الأصلي، ويظل محتفظًا بها سنوات عديدة!
- تكوين مجموعات الخلايا في كتل ضخمة خاضع للحاجات الوظيفية التي يفتقر إليها مجموع الكائن باعتباره وحدة واحدة!
- البيئة الداخلية (الطبيعية) تختلف عن البيئة الصناعية لأن البيئة الطبيعية جزء من الأنسجة نفسها ولا ينفصل عنها وكل مظاهر الحياة في الأعضاء والمراكز العصبية، وجميع أفكارنا وانفعالاتنا بقسوة الدنيا أو قبحها أو جمالها وحلاوتها كل ذلك يؤثر مباشرة في الحالة الكيماوية والطبيعية للبيئة الداخلية للجسم!

أننا جميعًا نعلم أن الخلايا تتكاثر بالانقسام الذاتي، ولما كانت البيئة الطبيعية هي خلايا أيضًا، فكأن الخلايا وبيئاتها في حالة تجدد وتكاثر مستمر في داخل بينياتنا!

وفي الوقت نفسه تأخذ هذه الخلايا والأنسجة في الاضمحلال بصورة مستمرة، وتضعف حيويتها، ويضعف نشاط الأعضاء بالتالي، وتقل مقاومة الخلايا والأنسجة، ومعنى ذلك تقدم الشيخوخة!

ولكن يجب أن نتذكر جيدًا أن جميع مكونات الجسم من الخلايا وعناصرها تتحرك حركة دائمة لا تقف مطلقًا، حتى لحظة الوفاة!

ومن الخطأ مشايعة النظرية القديمة القائلة بتقسيم الخلايا إلى وضيعة هينة ورفيعة ذات حظر. فجميع الخلايا والأنسجة ذات أهمية عظمى. فالجسم في مجموعة تتوقف حياته على حياة جميع الخلايا بلا استثناء!

وهناك خطأ آخر شائع، هو الاعتقاد بوجود خلايا سيارة وأخرى ثابتة، فالواقع أن الخلايا كلها متحركة، وكل ما هناك أن منها ما يتحرك بسرعة، ومنها ما يتحرك ببطء بحسب ما يتطلبه دورها في الجسم!

ونظريتي الخاصة أن عوامل الضعف والفناء تجتاح الخلايا والأنسجة من الخارج، ذلك أن البيئة الخارجية لا يمكن التحكم فيها. لذلك يقال أن تخليد الخلايا الحية بمعنى إبقائها حية إلى الأبد أمر مستحيل!

وليس معنى ذلك أن نلقى السلاح، بل معناه أن نشحذ همتنا كي نخوض معركة الإنسانية الكبرى، معركة تحسين بيئة الإنسان الطبيعية الخارجية، التي هي سبب اضمحلال خلاياه التدريجي!

وليس الطب الظاهري سوى النتيجة الأولى لتلك المعركة وثمرة التحسينات الأولى للبيئة وتطعيمها بأحسن ما فيها من العناصر المتفرقة.

ولا نظن أن تكاثر الخلايا مسألة هينة، فهذه العلامة (وودروف)، يقول:

إذا استطعنا الوصول إلى البيئة المثلى بعد قرن أو قرنين، فسيكون في الوسع جعل خلية واحدة حية تتكاثر حتى تملأ الكون المنظور كله، بما فيه الشمس والكواكب!.. ولا يمنع من حدوث ذلك في الوقت الراهن سوى معاكسة البيئة من جو وضغط ونقص في الغذاء، لأن الطلب هائل على كمية الغذاء الحيواني والنباتي الحي!

إذن يمكننا أن نجزم بأن حيوية الخلايا تتوقف على البيئة الداخلية والبيئة الخارجية معا!

ومن المؤسف أن توالي آلاف السنوات من البيئة السيئة قد جعل الخلايا البشرية تتأقلم، بحيث أصبحت عناصر السوء في البيئة لازمة لتنشيط البنية وحفزها للعمل وللدفاع عن نفسها. غير أن ذلك النشاط قصير الأمد، ولا تلبث الخلايا أن تلقى السلاح تدريجًا!

ولسنا نزعم أننا نهدف إلى إقامة البيئة المثلى... فذلك مستحيل، ثم إنه من الحماقة لو أنه أمكن. فليس أنكد للإنسان من سأم طول العمر، وعدم وجود أي مشاكل أو منغصات في بيئته!. وكل ما هناك أننا نطمع في تقليل هذه المنغصات تقليلا مناسبًا، بتنظيم البيئة بصورة أقرب إلى العلم والعقل، وبذلك تؤجل الشيخوخة، ونؤخر الأجل!

والإنسان جسم وعقل، لذلك يجب ألا نغفل العنصر العقلي والوجداني في تلك البيئة التي نهدف إلى تحقيقها!

عمرنا عمر جلودنا

كلمات ثلاث، ولكنها تمثل حقيقة من أهم حقائق علم النفس والاجتماع. وسنقيم الدليل القاطع على أنها تمثل كذلك حقيقة من أعمق وأخطر حقائق علم الحياة.

فمن البين أنه يلزم لكل موجود في هذا الكون أن يكون له مظهر خارجي أو سطح يختلف من حيث النعومة والخشونة والنصاعة والحلكة، واللمعان والخمود، والصحة والاعتلال والقبح والجمال!

وهذا السطح الخارجي الذي يتمتع به الكائن البشري، لا يزين على مترين مربعين من الجلد وليس في وسع أي شخص –سواء أكان عبقريًا أو غبيًا– أن يرى منا حين تقع عينة علينا سوى ذلك السطح الخارجي، أي جلودنا وحدها!

ومع ازدياد تيارات الحياة في التعقد والقسوة يومًا بعد يوم، وتهافت الناس على جنون السرعة، حتى في الحكم على الأشخاص، تقل الفرصة في التغلغل إلى الأعماق الكامنة وراء ذلك المظهر، وتزداد أهمية جلودنا في الإعلان عنا وتقديم صحيفة صادقة بخصائصنا وصفات شخصيتنا لكل من تقع عينيه علينا، وبهذا أصبحت جلودنا أهم كثيرًا بالنسبة لنا مما كانت جلود آبائنا بالنسبة لهم!

وإذا خصصنا المسألة في حدود الجنس اللطيف، وجدنا لها عاملا نفسيانيا خاصا. فمعظم السيدات، وجانب كبير أيضًا من الرجال، يتوقف اعتدادنا بأنفسهم وإقبالهم على الحياة أول ما يتوقفان على مظهرهم، ويتزعزعان أيما تزعزع بمقدار ظهور علامات السن مسطرة فوق ذلك السطح الغدار الواشي. فجلودنا تبدأ في الوشاية بسننا قبل أن تعلن الأعضاء الداخلية إعلانًا واضحًا عن مدة تدهورها واضمحلالها. ولكن الوشاية في هذا المقام قد تحمد إذا اعتبرناها صيحة ديدبان، أو صوت النذير قبل فوات الأوان!

وفي هذا الزمن الذي شاع فيه الكلام عن العقد النفسية والشعور بالنقص نجد لحالة مظهرنا أو جلدنا أثرًا فعالا في تلك الحالة النفسية.. فما أكثر العقد المزعجة التي تتكون لدى شخص يؤذيه مظهره ويفقده القدرة على غزو القلوب أو الظفر بالعمل، لأن أصحاب الأعمال يفضلون ذوي الفتوة والنشاط والوجاهة!

أما من الوجهة الاجتماعية، فما أكثر العلاقات الإنسانية من عاطفة وجنسية وتجاربه ودبلوماتيه، التي تتأثر كثيرًا بمظاهر الأشخاص، وليس أظهر في الشخص من صفحة وجهه وما يعينه الجلد من إشراق أو كآبة ووجوم!

فحق لنا إذن أن نعتقد صحة هذه القاعدة ونعتمدها كما يعتمدها الناس في الحكم علينا: عمرنا عمر جلودنا.

ولكن هذه الحقيقة النفسية والاجتماعية تستمد أساسها من البداهة، أما علم الحياة الحديث فقد أمدها بأسانيد من التجربة العلمية تسلكها في عداد أسس وظائف الأعضاء. فمن مقررات علم الحياة الحديث أن المظهر الخارجي لا ينبغي أن يعتبر مجرد مظهر، بل إنه مترجم لحقائق الكائن الداخلية من الوجهتين العضوية والنفسية.

فلو أننا كنا خبراء في طلاسم الحياة التي تخط بها نصوص وثائقها على صفحة جلدنا، لجاز لنا أن نقول صادقتين ناطقين باسم العلم بأدق معانيه: «أن عمرنا هو عمر جلودنا!»

وقد كان علم الطب الظاهري أول علم تنبه إلى أهمية السطح الخارجي للإنسان إذا مضى حين طويل من الدهر أهملت العلوم فيه ذلك السطح وقللت من شأنه وخطره، وصرفت عنايتها إلى جوفه، كما ينزع الصبي قشرة الموز لينصرف بكليته إلى الثمرة الحلوة!

أما اليوم فقد رد لذلك الظاهر اعتباره، وثبت أن جلدنا المظلوم، ليس حقيقا باحتقار العلم، بعد أن ثبت قطعيا أنه من أهم أعضاء الجسم الأساسية. ويعتز علم الطب الظاهري كثيرًا طويلا في عداد المنسيين، فاحتل أخيرًا مكانه الطبيعي!

ولما كان الجلد أول صفحة تسجل عليها علامات الاضمحلال في الجسم كله، فأهميته بالنسبة لفنون تجددي الشباب أهمية كبرى. وأول

اهتمامنا سيكون باتخاذ تلك الصفحة بمثابة رسم بياني نصل عن طريق تعديله إلى تعديل الحالة الداخلية للنية كلها!

ويحلو لي، وأنا أقدم إلى القراء ذلك العلم الطبي الجديد أن استعير قلم علامة من أساطين علم الحياة الحديث، هو «ألكسي كاريل» صاحب كتاب «الإنسان، ذلك المجهول» فكأني به كان يضع قواعد علم طبنا الظاهري إذ قال عن الجلد ما يلي:

- عن طريق سطح الجلد الخارجي يتعرض الإنسان للضوء والرياح والرطوبة والحر والبرد. أما سطحه الداخلي فعلى اتصال وتماس بعالم مائي دافئ، محجوب عن الضوء، حيث تعيش خلايا الأنسجة والأعضاء حياة أشبه ما تكون بتلك الحياة التي تحياها الحيوانات المائية من أغوار البحار!
- برغم رقة الجلد وقلة سمكه، فهو واقٍ فعلي جيد للبيئة الداخلية للجسم من التقلبات التي لا ينقطع حدوثها في الأجواء والبيئات الكونية من حولنا.
- مما يساعد تلك الطبقة الرقيقة المسماة بالجلد على التحمل بحيث لا يبليها ما تتعرض له من العوامل الخارجية المتقلبة، أنها مكونة من جملة طبقات من الخلايا، وأن تلك الخلايا تتوالد وتتكاثر باستمرار، فتحل الخلايا الجديدة محل تلك التي تبلى بسرعة مدهشة!

- أن جلدنا بمثابة حدود الدولة، بل بمثابة حدود عالم خاص، وتلك الحدود محروسة حراسة تكاد تبلغ حد الكمال! بل إن تلك الحدود المحروسة لها أيضًا خاصة حرس خفر السواحل في مقاومة التهريب، وحرس الجمارك في مراقبة الممنوعات.
- أن الجلد بمثابة الستار الحديدي، فنحن لا نعرف شيئًا يؤثر في أطراف الأعضاء المبثوثة في سطح جسمنا، ولهذا لا نشعر بالأشعة الكونية مع أن هذه الأشعة في كل مكان، بل تخترق أجسامنا!
- إن خصائص الشخصية تترتب إلى حد ما على ذلك السطح المسمى بالجلد.. ذلك لأن المخ يشتغل بالرسائل المتلاحقة التي تصل إليه من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب المبثوثة في الجلد.
- من أوجب واجباتنا أن نتحرر من إحداث تغييرات هوجاء طائشة في حالة ذلك الغلاف الحي عن طريق اتخاذ عادات في المعيشة غير صائبة. وأحب أن أضرب مثلا بسيطا لتلك العادات الرعناء التي نتبع فيها تيارات التقليد الأعمى، فاذكر الإفراط في تعريض جلدنا عامة للشمس، فالعلم لم يتبين حتى الآن على وجه دقيق مدى تأثير تلك الأشعة.
- الجلد ولواحقه بمثابة حراس ساهرين علينا يسمحون لأشياء معينة فقط مما في عالمي الطبيعية والنفس أن تتوغل فينا، ويمنعون سائر الأشياء الأخرى من الدخول، فالجلد هو بوابة الجهاز العصبي

المركزي، أي هو سور القلعة الذي به بوابة التموين وإدارة المخابرات والاستعلامات في وسط عالم غريب يحاصر القلعة ليل نهار.

- إن شيئًا بسيطًا حتى ولو كان حرقا سطحيا، يمكن إذا شغل مساحة كبيرة من الجلد أن يسبب الوفاة!

هكذا يقدم العلامة «ألكسي كاريل» جلدنا إلينا، ويعرفنا به. وأنى بعد هذا أسمح لنفسي بعد الذي خصصت من وقتي وجهدي لمعرفة الجلد وامتحان خصائصه، أن أقدم خلاصة تلك المعرفة في نقطتين:

١- يقول علم الطب الظاهري: أن البشرة الخارجية لجسدنا تقوم بدور أهم كثيرًا مما كان يعتقد الناس حتى الآن، ولتلك الأهمية صفات حيوية وطبية وطبيعية.

٢- يجب ألا نعتبر الجلد درعًا دفاعية عن البنية كلها فحسب، بل نعتبره أيضًا عاملا هاما جدًا في تلك البنية.

فلئن كان صحيحا أن الجلد يحمي ما كان يسمى بالأعضاء النبيلة الرفيعة الشأن وسائر أنسجة الجسم فذلك ليس إلا طرفا صغيرًا من الحقيقة. فالجلد قبل هذا كله هو الطريق السلطاني، أي المسلك الأساسي المفضي إلى أعماق البنية الحية، وتشغل ذلك الطريق على الدوام قوافل منتظمة تحمل رسالات من الخارج، ومؤثرات بعضها إيجابي وبعضها الآخر سلبي.

والآن وقد ثبت خطورة شأن الجلد، وأنه عضو كأهم الأعضاء في الجسد، لا يختلف عن سائر الأعضاء إلا في تفرده عنها بكونه ظاهرًا للعيان قريب التناول باليد وتسهل السيطرة عليه سيطرة مباشرة، يجب أن نضيف إلى ما تقدم الحقيقة الثابتة الآتية:

- **أن تغضن الجلد أول علامة ظاهرة، لا للشيخوخة فحسب، بل للحالة الاعتلالية التي تكون عليها أعضاؤنا الداخلية، بل لحالتنا النفسانية السيئة. فالجلد يستجيب لجميع المؤثرات التي تحدث لأي عضو آخر من أعضائنا كما يتأثر أيضًا بالعوامل الأخرى. فالجلد إذن يشعر ويقاسي ويقوم بالدفاع عن نفسه وعن سائر الأعضاء.**

والأمراض لا تصل إلى الداخل إلا عن طريق تلك الحدود المحروسة، عندما تعجز عن الدفاع. فإذا كان الأذى يصل إلى الداخل عن طريق الجلد، فالنفع أيضًا وعلاج ذلك الأذى يمكن أن يسلكا إلى الداخل أيضًا من هذا الطريق.

إن حجر الزاوية في العلاج الظاهري الحديث هو هذه الحقيقة: «من خلال الجلد وعن طريقه يمكن أن نوصل إلى الداخل أنواع العلاج كما توصل الطبيعة أنواع المرض وأسباب الاختلال!».

جلدنا.. ما هو؟

هل الجلد هو مدخل البنية فحسب؟

إنه مدخل حقًا، غير أنه أيضًا مرشح، كتلك المرشحات التي تقطر الماء وتنقي عنه ما قد يكون فيه من الأقذار!

ويرى علم الطب الظاهري أن قوى الحياة موجودة في الطبيعة. فلماذا لا نجمعها ونجعلها في شكل يسمح للجلد باستيعابها بامتصاصها؟ ولماذا لا نتخير المناسب منها ثم نوجهه نحو أعضاء الجسم الحيوية عن طريق الجلد؟

فعلى علم الطب وجميع العلوم المتصلة به، أن تبحث عن هذه العناصر وتعثر على هذه الجواهر المنشطة، ثم تحولها إلى الصورة التي يسهل معها على الجلد استيعابها..

ويعتبر الجلد الآن إحدى الغدد الصماء، أي الغدد التي تصب إفرازاتها في الدم مباشرة.. ومن المقطوع به، أن هناك نظامًا موحدًا يربط بين جميع الغدد من ذلك القبيل، وأن ذلك النظام يسمح بإرسال مواد كيميائية من الجلد تثير التغيرات المختلفة في أعمال تلك الغدد، وتعدل درجة الاحتراق الداخلي وتؤثر في إفرازات سائر الخلايا.

ومن المعلوم أن الغدة النخامية –وهي الغدة الرئيسية في الجسم–

تتركز فيها المنبهات الغددية، وتعمل على حفظ التوازن في الجهاز العصبي، ومعنى تأثر الجهاز العصبي بحالات الغدد المتأثرة بنشاط الجلد، أن الحالة الذهنية والنفسية تتأثر بذلك كله. وعلى هذا الأساس تصدق النظرية القائلة بأن الشيخوخة عملية عضوية وذهنية في آن واحد!

وبذلك أيضًا يكون قولنا: أن عمرنا عمر جلودنا مساويًا أو متمما لكلمة «إسكندر بوجومولتز» المشهورة: «عمرنا هو عمر أنسجتنا الرابطة».

ويحلو لي هنا أن أورد فقرة من تقرير الدكتور «مارشال» الأخصائي الأمريكي الذي قام باستخدام مصل «بوجومولتز»، قال:

– من جهة المظهر الخارجي، قد لا تختفي التجعدات والغضون، غير أن الوجه يزداد نعومة ووضاءة، ويسترد الشعر لونه، ويبدو على الجملة أن عملية الشيخوخة قد أبطأت في سرعة سيرها كثيرًا، بل إن علائم الشباب قد أخذت في الظهور مرة أخرى!

وإذ نختار الجلد وسيطًا للتنشيط والتقوية، إنما نهدف إلى تحقيق غرضين بتلك الطريقة الظاهرية:

١– أن نجعل الجلد في حالة تأهب واستعداد تأمين.

٢– أن نجعل الجلد بعدئذ يمتص ويستوعب العناصر التي تمتاز بتأثير مزدوج في الخلايا المحلية بالجلد، وفي الخلايا الداخلية أيضًا بواسطة شبكتين عظيمتين. أولاهما شبكة نظام الغدد الصماء،

والأخرى الشبكة العضوية المنتشرة في الجسم على صورة أنسجة رابطة».

ويتبين من ذلك أن تكوين الجلد أمر غاية في الأهمية وليس من الضروري أن نعرف أسماء طبقاته المختلفة. ولكن يكفي أن نعلم أن ما يلي الطبقة الخارجية من الجلد هو النسيج الرابط الذي يقول عنه «إسكندربوجومولتز» أنه• بالنسبة للبنية البشرية بمثابة الجذور من الشجرة في عالم النبات. فذلك النسيج هو الطبقة الأولى من البنية مما يلي البشرة، وهي على اتصال مستمر ببقية الأعضاء وبالعالم الخارجي، وأداتها التنفيذية هي الأوعية الدموية الشعرية والأعصاب. وهذان هـ•ما العاملان الحيويان في جسمنا.

وكل جرح أو خدش في البشرة يقابله في التو واللحظة نشاط إيجابي من النسيج الرابط. فالحالة الكيمياوية والتغذية والقدرة على الاحتراق والاتزان في خلايا ذلك النسيج هي التي تعين بصورة واضحة حالة الجلد!

ثم ينبغي أن نعلم أن الجلد يتنفس. وأن التنفس ضروري له جدًا. وما التنفس؟.. أنه شهيق وزفير، إدخال وإخراج.

فإذا قلنا أن الجلد يتنفس، فمعنى ذلك أنه يمتص ويقطر ويرشح ما يمتص ليطرد مالا حاجة به إليه، كما تفعل الرئتان بما تتنفسه من الهواء بين عمليتي الشهيق والزفير.

فإذا أحسنا أعداد الجلد بحسب وسائلنا العلمية، وقوينا قدرته على الاستيعاب والامتصاص إلى أكثر حد ممكن أمكن حمله على استيعاب العناصر المنشطة، أي تلك العناصر التي تمتاز بتأثير إيجابي في البنية البشرية.

وهنا نحب أن نقدم للسيدات تحية لا تقوم على المجاملة والمحاباة.. فمن الثابت أن جلد المرأة أقدر على الامتصاص من جلد الرجل. فالعلاج الظاهري أجدى عليها وأنفع لها.

ونحب أخيرًا أن ننبه إلى خاصة في الجلد بصفة عامة، وهي كونه أشد حموضة من الدم. وهذه الحموضة الشديدة هي التي تؤهله للقدرة على إهلاك الميكروبات!

فحذار ثم حذار أيها القارئ الصديق من إهدار تلك الحموضة الطبيعية للجلد بالإفراط في استخدام سائر تلك المركبات المختلفة التي نشأنا على اعتبارها ضرورية للصحة اليومية وللتجميل. وينطبق ذلك الكلام أيضًا على أنواع الصابون فإن الإفراط في استخدامه يهدر تلك الحموضة الثمينة..

ومام يجب الحرص عليه أيضًا ألا يصير الجلد إلى الجفاف بل يجب أن يحتفظ بمائه الطبيعي.

ونظرة واحدة إلى العجائز ولا سيما من الرجال تطلعنا على جلودهم وقد جفت، بفقدانها أكثر ما كان بها من الماء —أو بتعبير أدق وأشد

مطابقة للعلم– لأن الخلايا قد فقدت قدرتها على الاحتفاظ بالماء!

والعامل الأساسي في تمكين الجلد من الاحتفاظ بالماء ومنع تبخره هو ذلك الإفراز الدهني الذي تفرزه غدد الجلد فإياك ثم إياك أن تحارب تلك الدهون، لأنها وسيلة الطبيعة في الحيلولة بين جلدك وبين الجفاف الذي يخط على صحفته سطور الشيخوخة!

منافذ الأذى

تنفذ المركبات الجرثومية والطفيليات إلى داخل الجسم من أربعة نوافذ، هي على التحديد:

١-طريق الفم الذي يوصل الغذاء.

٢- طريق المسالك التنفسية والأغشية التي في العينين والحلق والأنف.

٣- مسام الجلد.

٤- الثقوب التي يحدثها لدغ الحشرات

وهذا التحديد الذي لم يعد فيه اليوم موضع للشك يضطرنا إلى أن نجعل للجلد أهمية أعظم مما كان يعزى إليه في الماضي.

ومن أسف أن جلدنا المنكود الطابع يعاني منا ضروبًا وحشية من سوء المعاملة وسوء الاستخدام، فنحن نحكه بدعوى التنظيف حكًا وقحًا، ونجرعه بصورة همجية صنوفًا من العناصر الضارة غير مكترثين بعواقب ذلك الاستهتار!

ويجب على الطب، وعلى العلم بصفة عامة، أن يفرض رقابة دقيقة جدًا على استعمال المستحضرات المسماة بالمطهرات والمعاجين ومستحضرات التجميل.

ومن أسف أن العلم قد أغفل تلك الرقابة، بل أكثر من هذا أنه أهمل ذلك الموضوع ولم يوجه أدنى عناية للأبحاث التي تؤدي إلى تعرف العناصر اللازمة للجلد، أو ألوان الأشياء التي تلامسه ومواد صياغة الملابس والسوائل التي تغسل فيها الثياب ومركباتها الكيميائية وما إلى ذلك!

ولا ينبغي أن نغفل حقيقة هامة، وهي أن مئات من المواد والعناصر الخارجية التي تدخل عن طريق الجلد يمكن أن تثير مكامن السرطان في الجسم.

وأكثر من هذه العناصر شيوعًا، تلك التي يسبب اتصالها بالجلد أنواع لإكزيمات المختلفة، فأي تخريب وخسارة نسببها لحياة خلايانا بإقحام ضروب من العناصر في بنيتنا عن طريق جلدنا!

على أن العلم لابد له بعد حين من أن يعير تلك المشكلات التفاته، وأنها لمهمة ضخمة ينبغي أن يتصرف إليها العديد من الكيميائيين والأطباء وعلماء الحياة ووظائف الأعضاء.

وعلينا نحن البشر العاديين أن نلزم جانت الحذر في كل ما يتصل بشرتنا، فإن تلك البشرة هي الشاشة التي يعرض عليها ذلك الفلم السريع حينا والبطيء حينا آخر، والذي يحمل عنوانا حياتنا أو طريق شيخوختنا.

ولكل هذه الأسباب، كان الجلد بالإضافة إلى النسيج الرابط، هو المنافح الأعظم ضد الشيخوخة الجسدية والنفسية، وقد أشرت فيما

تقدم إلى أن الجلد هو شاشة فيلم الحياة. وجدير بي أن اسمي الجلد نجم ذلك الفيلم وبطل معركة الطب الظاهري!

والآن أنتقل بك أيها القارئ الصديق إلى موطن قد لا تميل إلى ارتياده كثيرًا.. ألا تقرأ في الصحف بين الحين والحين أنهم قد اشتبهوا في موت شخص متسمم بزرنيخ فأمرت السلطات باستخراج جثته بعد دفنها؟

لا شك أنك قرأت شيئًا من ذلك. فاعلم أن العلم اليوم يقر نظرية التشبع بعد الموت، أي امتصاص الجثة المدفونة في جبانة لبعض عناصر التربة. ولما كانت تربة بعض الجبانات حافلة بعنصر الزرنيخ فإن الجثث المدفونة فيها تمتصها لدرجة التشبع. وفي هذه الحالة توجد في جميع أجزاء الجثة وأنسجتها نسبة واحدة من الزرنيخ، لأن تسربه عن طريق الجلد يؤدي إلى تشبع جميع أنحاء النسيج الرابط، ويؤدي بالتالي إلى توزيع المادة على جميع خلايا الجسم توزيعًا متساويًا.

وهذه ظاهرة غاية في الأهمية. فإذا عدنا مثلا إلى شخص مات متسممًا بالزرنيخ، وذلك بتعاطيه عن طريق الفم، وجدنا مادة الزرنيخ متجمعة بالأكثر في الكبد وفي الكليتين أو في أجزاء الجسم المحيطة بالأمعاء.

ومعنى هذا أن تعاطي المواد عن طريق الفم لا يؤدي إلى توزيعها عن طريق الخلايا توزيعًا عادلاً، بعكس امتصاصها عن طريق الجلد، وهذه

مزية هائلة للطب الظاهري وطريقة العلاج الظاهرية.

ولعلك أيها القارئ الصديق قد تخلصت من اشمئزازك من المثال السابق، وأصبحت أشد قابلية وأميل إلى مثال ثان سنبعد بك قليلا في عصور التاريخ كي تتامل مغزاه.

هل تدري كيف كان الفراعنة الاولون يحنطون المومياء ليحفظوها من العطب على مر العصور؟

لقد كانوا يستعملون الوسائل الظاهرية التي نزعم اليوم أننا السابقون إليها!

لقد كان المحنطون يغمسون الجثث قبل تحنيطها في حوض كبير به محلول طبيعي من كربونات الصودا يجلبونه من بحيرات في أعالي النيل!

فالسر الفرعوني في حفظ المومياء من التلف بجميع أجزائها كامن في توصيل المواد الحافظة من خلال الجلد إلى داخل الجسم، وبذلك تتوزع تلك المواد على جميع الخلايا توزيعًا مناسبًا دقيقًا!

وينبغي ألا تنسى أن الجلد يبقى بعد الموت حيًا، وأن الخلايا لا تفتأ تتكاثر بعد الوفاة جملة أيام.

ويذكرني تحنيط الفراعنة البارع بتجربة حديثة جدًا قامت بها العالمة الرومسية«أولجاليبشينسكايا» أعلنت على أثرها أن من أهم وسائل تجديد

الخلايا البشرية استعمال بيكربونات الصودا، ولذلك تنصح بتجديد الحالة الكيميائية العضوية لجميع الخلايا تجديدا مباشرًا منهجيًا باستخدام علاج مائي أساسه محلول بيكربونات الصودا التي تنشط الاحتراق العام للخلايا وعملية البناء. ولا يمكن تنفيذ ذلك العلاج إلا إذا كانت قابلية الجلد للامتصاص كبيرة.

والآن لعلك أيها القارئ الصديق قد سمعت يومًا عن ثعبان عض رجلا فكانت النتيجة موت الرجل؟

فماذا تقول في رجل عضه ثعبان سام من ذوات الأجراس تعتبر عضته قاتلة لساعتها، فكان الثعبان هو الذي مات!

لقد كان الفضل في هذا الجلد الرجل

ذلك أن الرجل كان عاملا مصنع تستخدم فيه باستمرار مادة «سيانيد الصوديوم» القاتلة لتوها، فتشبعت خلاياه عن طريق ملامسة الجلد بتلك المادة تدريجيًا، وكان ذلك التشبع عامًا في كل جسمه، وبذلك سمم الرجل الثعبان!

ومعنى ذلك أنه إذا تسربت عن طريق الجلد سموم قوية جدًا بصورة تدريجية بطيئة لم تكن قاتلة، أما عن طريق آخر فأقل من تلك الكمية كثيرًا يقتل على الفور.

عامل الوراثة

يبدو أنه لا مناص لي من إثارة مشكلة الوراثة ومدى تأثيرها. فكم من شخص في هذه الدنيا اسودت الدنيا في ناظريه لا لشيء إلا أنه يعتقد أنه محكوم عليه بالاعتلال حكما وراثيًا لا استئناف له ولا نقض!

ونسبة كبير من هؤلاء المساكين هم في الواقع ضحايا أطبائهم المعالجين، الذين شخصوا لهم حالاتهم تشخيصًا مبتسرًا وعلى عجل فتردوا في الخطأ!

وفي نيتي أيضًا أن أبين إلى أي مدى يحسب الطب الظاهري لعامل الوراثة حسابه.

والواقع أن مشكلة الوراثة ومدى أثرها لا تزال غامضة حتى في نظر العلم، فيجب أن نتحرز أشد التحرز من المبالغة في أهميتها، ولا سيما حين نخوض معركة الضعف العضوي والاضمحلال والمرض والشيخوخة.

ولا يرى الطب الظاهري في الوراثة إلا مجرد عامل واحد من عوامل شتى، توضع كلها معًا في الميزان ويحسب حسابها عن التقدير والعلاج، فالمهم في نظر الطب الظاهري ليس الأسلاف من جهة الأب أم الأم، بل تطور حياة الشخص نفسه من لحظة مولد وطريقة معيشته. فذلك التطور هو العامل الأساسي في التشخيص وفي تقرير العلاج اللازم!

وتقسم مشكلة الوراثة إلى قسمين كبيرين، قد يتعارضان في كثير

من الأحوال لاختلاف مصدرهما وهما:

١ – الوراثة من الناحية البيولوجية أي علم الحياة.

٢ –الوراثة من الوجهة الطبية

وعلم الحياة والطب يتناولان الوراثة تناولا متباينا. فعلم الحياة يتناول المشكلة بطريقة موضوعية بحت، كما هو الواجب، فلا يشغل نفسه بطريقة التطبيق أو طرائق العلاج. لأنه لا يسلم مطلقا بأن الشيخوخة والموت والعمر أمور وراثية، ولذلك لا يهتم عالم الحياة بما يقال عن أسلاف قصار الأعمار ماتوا قبل الأربعين بالتهاب رئوي. ولا يهتم بأن الأسلاف في أسرة ما تجاوزوا كلهم سن الثمانين أو التسعين!

وهناك رأي يقول أن العمر يتناسب مع السن التي تم للشخص فيها البلوغ، فكلما تأخرت سنة البلوغ كان الشخص أحرى بأن يعمر طويلا. وذلك رأي غير مقبول، فمن الزنوج مني يبلغون الحلم في السابعة عشرة ويموتون في سن مبكرة نسبيًا إذا راعينا متوسط العمر لدى البيض. ونعرف زنوجًا في أمريكا يبلغون الحلم قبل البيض بمدة طويلة، ويعمرون أكثر من البيض برغم مجافاة الحضارة الأمريكية لخصائصهم الوراثية!

الواقع أن علم الحياة أصبح في المدة الأخيرة يتقبل الراي القائل بانتقال الخصائص الفردية من الأسلاف إلى الأخلاف عن طريق الناسلات، وأن هذه الخصائص تتناقلها الأجيال مئات السنين دون أن تفنى.. ولكن علم الحياة لا يسلم بانتقال تلك الخصائص انتقالا مباشرًا

من الأب إلى الابن، ولا يسلم أيضًا بانتقال مدى القدرة على الدفاع أو الحصانة ضد الأمراض كثرت أو قلت، وأن تقبل انتقال الخصائص العضوية كالشكل والطول والقصر وما إلى ذلك.

فمن الخطأ أن نرجع ضعف مقاومة شخص لبعض الجراثيم إلى عامل الوراثة وحده. فالسبب الرئيسي هو ولا شك طريقة معينة الشخص منذ ولادته!

ومن المسلم به أن البنية في مقدورها أن تكتسب كفاءة خاصة للتحصين ضد مرض معين. ومن الجائز أجيالاً متعاقبة من مكافحة ذلك المرض قد تؤدي إلى خلق المناعة في نسل هؤلاء الأجيال عن طريق الوراثة.

ومعنى هذا أن الشخص قد يرث مناعة ضد مرض قضى على أجداده، لأن مقاومة الأجداد وإن انتهت بالفشل أكسبت خلفهم قابلية مضاعفة للمقاومة قد تصل إلى حد المناعة!

وهذا ما أنبه إليه المرتعدين خوفًا لما يعلمونه من موت آبائهم بأمراض معينة!

وأقول مرة أخرى: أن المهم من وجهة نظر الطب الظاهري هو تطور حياة الشخص عضويًا ونفسيًا منذ مولده. أما ما قبل ذلك فمسألة ثانوية جدًا.

المناعة والتكيف

إن الحصانة أو المناعة هي القابلية لدى كل فرد من الأفراد لحماية نفسه والدفاع عن كيانه ضد الأمراض. وهذه القابلية سلاح من الأسلحة التي في يد البنية لدفع الهجمات المتعاقبة عليها من العالم الخارجي.

ولا شك أن قوة المناعة بالنسبة لحياة الفرد عامل أعظم أهمية من عوامل الوراثة المزعومة التي لا ينبغي أن يقام لها كبير اعتبار عند تشخيص الأمراض، ولا سيما في مناضلة الشيخوخة.

وتختلف قوة المناعة والقابلية لها من شخص إلى آخر ويصعب كثيرًا تقديرًا درجة تلك المناعة المكتسبة.

ويجب أيضًا أن نتذكر أن المناعة العظيمة ضد أمراض معينة لا يمكن أن تعتبر ضمانًا كافيًا للشخص ضد شيخوخة مبكرة واضمحلال سريع للقوى العضوية.

بل أن هناك رأيًا وجيهًا يقول إن البنية التي تنهك في اكتساب المناعة ومقاومة الأمراض تكون اقرب إلى الشيخوخة السريعة والاضمحلال العاجل بعد ذلك المجهود المتواصل!

فالمناعة لا تدل دلالة قاطعة على حالة البنية من حيث الصلاحية البيولوجية، ولكن هناك عدا المناعة من الأمراض المعدية، مناعة خاصة

من الأمراض غير المعدية ومن حالات الكآبة. وقد تسمى هذه المناعة الخاصة بالقدرة على التكيف أي تشكل الجسم ووظائفه بما يناسب تغيرات البيئة.

ومن الملاحظ أن الذين يكتسبون بحكم السلالة مقاومة خاصة لبيئة قاسية، إذا نقلوا فجأة إلى بيئة مخالفة كانوا أشد حساسية لعناصر تلك البيئة الجديدة، حتى ولو كانت أرحم على العموم من البيئة الأصلية.

ويمكننا بغير تعرض للخلط أن نقول: إن المناعة والتكيف خاصتان تنتجان عن تغير أو حركة في أسلوب الحياة. فمن السهل أن ننظم التغيرات والحركات بطريقة عقلية بحيث تنتج عنها آثار معينة تكفل لنا الصحة والشباب.

ولهذه الأسباب كانت تفاصيل حياة الشخص وسلوكه وبيئته مما تجب العناية به عند تشخيص حالته في ضوء الطب الظاهري.

وينبغي ألا تكون تلك المعلومات سطحية، بل تكون مستخرجة من الملاحظة الذاتية الدقيقة، ولا سيما لمدى المناعة من الأمراض ومقاومة العوامل الخارجية المختلفة..

ولا شك أن المناعة نوعان: طبيعية ومكتسبة. والنوعان معا ينبغي أن يكون عاملا مهما في شحذ نشاط الخلايا والغدد، وإنما قدرتهما إلى أقصى حد في الدفاع عن مؤثرات الاضمحلال الطبيعية.

ولست أريد هنا أن أتحدث عن الأمراض المعدية، فما أكثر الفتوح التي استحدثها الطب في ذلك الباب، ولا سيما في الزمن الأخير منذ «باستير» إلى اليوم. أما الأمراض الاضمحلالية فتختلف عن الأمراض المعدية اختلافًا عظيمًا والتكيف هو المهم هنا لا قوة المناعة!

ويرجع الفضل إلى «أكسي كاريل» في وضع اصطلاح التكيف، والواقع أن خلايانا وإفرازاتنا ونشاطنا الوظيفي وقوانا الحيوية ذات قدرة عظيمة على التكيف، حتى بعد أن تكون أسباب الاضمحلال قد بدأت تستفحل في هذه الأعضاء. فما أسرع ما تتعاون الخلايا والغدد بعد الإصابة بمرض كالسكر كي تتلافى العجز الطارئ على أفضل وجه ممكن، لكي تكفل للبنية البقاء برغم ذلك المرض، وكذلك الحال عندما توجد البنية في جو شديد البرودة أو شديد الحرارة، فسرعان ما تتغير الدورة العصبية والدموية والغذائية في الجسم كله لملافاة نتائج الوضع الجديد. والجلد أيضًا يتكيف على حسب الظروف، فيقاوم تغلغل أشعة الضوء المفرطة بإفراز صباغ داكن هو ما يعرف باسم السمرة، وما أشبه ذلك بطلاء الزجاج باللون الداكن لوضع حد لتسرب الأشعة الشديدة، ولولا قيام الجلد بذلك التكيف لاحترقت الخلايا الداخلية، فإن الضوء الشديد قد يؤدي مع طول الزمن إلى نقص الحساسية وهبوط مستوى الذكاء!

وليست عملية التكيف بالشيء السهل، فإن سرعة تكيفنا بمستحدثات الحضارة العصرية يسبب اهتزازات وتغيرات عضوية وذهنية

تؤدي قطعًا إلى شيء من التدهور لدى الفرد.

ومن الواضح إذن أن البنية التي تكيف نفسها حسب عوامل كثيرة متعارضة ينتهي بها الأمر إلى استهلاك طاقتها الحيوية. وليست الشيخوخة إلا استنفاد الطاقات الحيوية في المناعة ضد الأمراض، أو التكيف العضوي والعصبي مع أحوال معادية ماديًا وأدبيًا.

الخصوبة والتعمير

لا مناص لنا ونحن نتحدث عن نظريات الشيخوخة ونناقشها، أن نناقش أيضًا رأي بعض علماء الحياة الذين يجعلون هذه الخصوبة التناسلية مقياسًا للحيوية والقابلية للتعمير.

فهل هذه الخصوبة دليل على الحيوية حقًا؟

أم هل تكون الخصوبة التناسلية المفرطة سببًا لتقصير العمر؟

إن العلامة «ميتالنيكوف» لاحظ في هذا الشأن أن بعض الحيوانات الخصيبة في تناسلها، مثل الفيران وما إليها من القوارض، قصيرة العمر جدًا.

أما أستاذه «ميتشينيكوف» فقد سبقه إلى ملاحظة أن الطاقة العضوية التي تستنفذ لإخراج الجيل الجديد إلى الوجود أكثر في الإناث منها في الذكور بسبب الحمل والرضاع وما إلى ذلك.

ومع هذا كله فقد تكون الإناث أطول أعمارًا!

ولم تقف «ميتالنيكوف» تلك الظاهرة، فقد علق عليها بعد أن أوردها بنصها قائلا:

– أننا لا نستطيع اليوم أن ننظر إلى قلة الخصوبة باعتبارها سببًا من أسباب طول العمر!

ومن الواضح أن إنجاب الأطفال شيء مهم جدًا في حياة المرأة من كل ناحية، ولم يقرر أحد من المختصين أن تعب البنية من كثرة الولادة قاض عليها.

ومن جهة أخرى لا ينفي أحد أن بنية الأنثى تحتاج إلى التجدد والراحة لتسترد توازنها بعد كل ولادة!

بل من المؤكد أن عملية الحمل والولادة عامل حيوي جدًا في نشاط بنية المرأة. ولست أميل إلى القول بأن المرأة تتعرض لتقصير حياتها بإفراطها في إنجاب الذرية. فكلنا نعرف نساء أنجبن كثرة من الأولاد وعمرن طويلاً جدًا!

كما نعرف أخريات أسرعت إليهن الشيخوخة مع أنهن لم ينجبن إلا طفلا أو طفلين!

وبالنسبة للرجل، نستطيع أن نضع المشكلة على هذا النحو:

– هل القابلة الشديدة للإنسان دليل على شدة الحيوية؟

فإذا رجعنا إلى أمثلة معينة بين من نعرف، فربما بدت لنا القوة التناسلية دليلا على حيوية خارقة.

ومن أبرز الأمثلة على ذلك: فلاح روسي اسمه «فيودورفاسيلياف» يبلغ من العمر خمسًا وسبعين سنة، وقد أنجب ثلاثة وثمانين طفلا من زوجتين متعاقبتين. فقد ولد له أربعة توائم أربع مرات متوالية، وثلاثة توائم أربع مرات متوالية أيضًا، وتوأمان ست عشرة مرة، وذلك من زوجته

الأولى، ثم ثلاثة توائم مرتين، وتوأمان ست مرات وخمسة أطفال فرادى من زوجته الحالية!

ولكن مثل هذه الحالات لا تعتبر تفسيرًا مقنعًا في نظر العلم، وإن كان المقطوع به أن الولادة مفيدة عمومًا لبنية المرأة.

وقد لاحظ العلامة «ألكسي كاريل» أن الإناث من ذوات الثدي قد لا تصل إلى غاية نموها إلا بعد الحمل مرة أو أكثر. فالحمل عند المرأة من عوامل توازنها الحيوي أما تكاليفه من المتاعب فلما يصاحبه من ظروف عارضة. ولهذا يعتبر الطب الظاهري الحياة الجنسية والتناسلية على أعظم جانب من الأهمية لدى المرأة، ويميل إلى تشجيع النشاط الجنسي لمصلحة أعضائها واستدامة شبابها وإطالة عمرها!

الغذاء العقلي

- الحياة النفسية
- الحياة الجنسية
- المتاعب النفسية
- الإجهاد الذهني
- ما هي الشخصية؟
- الذكاء والجسد
- الإبداع والعبقرية

الحياة النفسية

يقول العلامة «ميتالينكوف» في كتابه «النضال ضد الموت»:

– يجب أن يرسخ في أذهاننا أن النضال ضد الشيخوخة ولا سيما الشيخوخة المبكرة –شأنه في ذلك شأن النضال ضد أي مرض آخر، يلزم له درس المؤثرات النفسانية لزوم الأدوية والعقاقير نفسها!

وأهمية الدور الذي يقوم به العقل في تقدم الشيخوخة بخطى حثيثة أصبحت معترفًا بها اليوم. وإن لم يمكن بعد تحديدها بالقياس الدقيق.

ومن وجهة نظر الطب الظاهري يعتبر العقل على جانب كبير من الأهمية، باعتباره قوة من القوى الكفيلة بالسيطرة على الصحة العامة وتغير حالتها.

ومع أن الطب والصحة قد تيسرت لهما وسائل عديدة للقضاء على كثير من الأمراض وتخفيف الآلام وتأجيل المنية، إلا أن هذه الوسائل نفسها لم تفلح في وقف ازدياد الأمراض العقلية والاضطرابات النفسانية وسائر أنواع الجنون والاختلال العصبي، فضلا عن الشذوذ الجماعي وهستريا الجماهير!

وأخطر من هذا أن الأمم التي بلغت غاية التقدم من ناحية علم الصحة والعلاج الطبي ومستوى التغذية وممارسة الرياضية البدنية، قد ازدادت فيها الأمراض العقلية ازديادا واضحًا غاية الوضوح، كما تدل على

ذلك الإحصاءات الرسمية.. تلك الإحصاءات التي تبين أيضًا أن علاج هذه الأمراض بالوسائل المألوفة ليس ذا أثر فعال، وليس هناك ما يدل على أن نسبة الزيادة ستقف عند حد فضلا عن تناقضها!

ونعوذ مرة أخرى إلى أستاذنا العلامة «كاريل» فنجده يقرر في كتابه «الإنسان، ذلك المجهول» أن الغالبية العظمى من حوادث الخروج على القانون والعدوان على الأفراد ترجع إلى اختلالات نفسانية!

ومن المقطوع به أن كل ما حظيت به الحضارة من تقدم في وسائل العلاج والمحافظة على الصحة البدنية والعافية العضوية، لم يفد شيئًا في وضع حد لتدهور صحة البشر النفسية.

ومما يعلمه الجميع أن وجودنا يتحكم فيه عاملان لا ثالث لهما: أولهما الحياة الطبيعية للجسد، وثانيهما حياة العقل فإذا ظل هذا العاملان على وفاق في حدود جسمنا المادي، ظل المرض العقلي في حالة غموض من وجهة النظر العلمية الدقيقة، فلم يستطيع العلم تفسير العلة النفسية، ولهذا أوصى العلامة «كاريل» بمزيد من البحث العلمي في هذا الاتجاه، لدراسة العلاقات المتبادلة بين صحة الجسم وسلامة العقل، أو اكتشاف هذه العلاقات.

ومع أننا نعرف على أي نحو تتغذى خلايا جسمنا، فنحن لا نستطيع حتى الآن أن نجزم أن كان هناك غذاء للعقل أم لا. وإن كان ذلك الغذاء موجودًا، فنحن لا نعلم حتى الآن أي شيء يكون؟!

والواقع أن العلم النظري المجرد، والموسيقى، والفن، والأدب، لم

تستطع كلها أن تمنع الانحلال الخلقي الظاهر، والاضمحلال في صحة البشر النفسية جماعات جماعات، ولا سيما في أشد الممالك مدنية وتحضرا!

وأن الإنسان ليعلم أن عوامل الحضارة لا تؤتي أثرها العالي إلا العقول الممتازة التي تقدر على تمثل جوهرها الثمين وهضم ثمراتها السامية!

ومن المعروف علميًا أن الخلايا العصبية لا تتكاثر على مدى الحياة، بل هي على العكس تتناقص فتموت خلية في أثر خلية، ومع ذلك يظل الجهاز العصبي قائمًا بوظيفته ونشاطه، بل وربما ازداد في السن المتقدمة نشاطًا وقوة أثر. وأنه لتناقض ظاهر، ولكنه مع هذا واقع ملموس فكيف إذن تموت الخلية العصبية؟

على نحو ما تموت سائر الخلايا.. تموت صبرًا إن لم تمت قسرًا، أي تموت جوعًا إذا لم تمت بحادث، وليس معنى الجوع أنها لا تجد الغذاء، بل معناه في الغالب أنها لا تستطيع تمثل الغذاء حتى ولو كان الغذاء حاضرًا لديها!

ونعلم فيما نعلم أن الخلايا العصبية هي ينبوع الحياة النفسية، وأساس الصحة النفسية. فمن المنطقي إذن أن تقرر أن تلك الخلايا تحتاج إلى عناصر لا تمت بسب إلى عناصر التغذية المعروفة للعلم.

ونحن مضطرون إلى الاعتراف بأن هذه العناصر الغذائية الخاصة ليست من عالم المادة، وليست مما يخضع للتحليل العلمي الحديث،

لأنها عناصر غير مادية، بل هي عناصر نفسية!

وليس هدفي بذلك التقرير أن ازعم أنني حللت مشكلة الغذاء النفساني نهائيًا، وكل ما هناك أنني أريد تبسيط المشكلة من الوجهة العملية كي نكون أكثر توفيقًا في إقرار التوازن اللازم بين النفس والجسم، ووضع أسس التعاون الضروري بينهما لمحاربة الشيخوخة واستدامة الشباب، لأن العامل النفسي له في هذا المجال أعظم نصيب!

ونستطيع أن نقرر بما يقرب من اليقين أن بنيتنا الجسدية تفقد جانبًا من توازنها العضوي بسبب الافتقار الكلي أو الجزئي إلى الغذاء العقلي أو النفسي!

وما من شك أن مطالب الجسد وحاجات أعضائه يجب أن تحترم وتؤدى على خير وجه، من راحة وغذاء وما إلى ذلك ولكن يجب بالإضافة إلى هذا أن نعترف أن هناك حاجات نفسانية نشعر بها تلقائيًا وبطريقة لا نستطيع تفسيرها، بحيث إذا لم نستجب لتلك الحاجات النفسية حدث لنا ما يمكن أن نسميه الجوع النفسي. ولذلك يجب ألا نكتفي بدراسة الحاجات النفسية دراسة الحاجات النفسية دراسة عابرة، بل ندرسها منهجيًا عسى أن نتمكن من أدائها وقضاء لوازمها بصورة تجدي كثيرًا على حالتنا الجسمية وطريقة قيامنا بأعمالنا.

والحقيقة أننا معرضون في ضوء الاتجاهات العلمية الحديثة إلى أن نهمل عند علاج الصحة ودراسة مشكلاتها، ذلك العنصر العقلي الذي يجب أن نقدره التقدير الكافي، مما يؤدي بنا إلى الخطأ في فرض قواعد

جسمية خالصة على بنيتنا التي ليست جسمية خالصة، لتوقفها إلى حد كبير على التوازن العصبي والحالة النفسية.

وقد بين العلامة (ألكسي كاريل) ذلك التزايد المفزع في الأمراض العقلية، وبين أسبابه وكيف ترجع إلى أسلوب حياتنا العصرية الذي أضحى ماديًا أكثر مما يجب، بحيث صرنا خاضعين في ذلك لشروط المدنية الصناعية وأنظمتها.

ومع احترامي للعلامة الكبير، أرى أن تفسيره لا يشمل مشكلات الحضارة والنظام الاجتماعي، وما إلى ذلك من الأمور التي قد نضيق بها، ولكن ما من شيء يستطيع نقضها من الوجهة العملية.. فلست من المحبذين للزلازل الاجتماعية أو الثورات.. وأدنى من هذا العقل والمنطق في نظري ألا نعزوها أكثر من ذلك إلى سلوك الفرد في طفولته وشيبته، وإلى الأخطاء المتكررة في نظام معيشته اليومي،وإلى قواعد الصحة العامة والتربية.

وإذا ألقينا نظرة على علم التحليل النفسي، رأيناه قد أحرز تقدمًا مطردًا في مجال البحث عن أسباب الانهيار العقلي، بالتنقيب في ماضي الشخص وحاضره كي يكشف عن الجذور الشخصية الخفية التي أنتجت الاختلال العقلي.

وهذه الطريقة على نفعها لم تفلح مطلقًا في حل مشكلة الكفاح في سبيل الصحة العقلية. بل إنها في أحيان كثيرة قد أتمت القضاء على المريض بتجسيم أفكاره السوداء ومنح شذوذه أهمية مبالغًا فيها، بل

وإضفاء خطر كبير على حوادث تافهة في سياق التحليل، فيكون في ذلك استئصال ثقة المريض بنفسه نهائيًا والإيحاء إليه إيحاء قويًا بأنه مقضي على عقله لا محالة!

وإني لأتساءل: لماذا يكتفي العلم بهذه الوسائل ولا يحاول التأثير في الجهاز العصبي مباشرة عن طريق الكشف عن المسالك الطبيعية لتنشيط الخلايا العصبية؟

لقد وضع «إسكندربوجومولتز» هذه النظرية صراحة مقررًا أن تنشيط الجهاز الوظيفي من طريق النسيج الرابط يؤدي في الوقت نفسه إلى تنشيط الخلايا العصبية، وأنه في نظري لطريق واضح المعالم لشفاء العلل العقلية.

وأثبت تجارب مصل بوجومولتز أن بعض الأمراض النفسية مثل الشيزوفرونيا، قد شفيت باستعماله.

وجاء «فيلاتوف» في أعقاب «بوجومولتز» فابتدع طريقة لتجديد جميع الخلايا مباشرة، ولا سيما الخلايا العصبية، بالمنشطات الحيوية التي اكتشفها.. فسر الصحة النفسية كامن في الخلية العصبية على الخصوص والإفرازات المرتبطة بها. وعلى هذا الأساس يبنى الطب الظاهري علاج النفس!

الحياة الجنسية

بقي علينا أن نشير إلى عامل غاية في الأهمية من الناحية النفسانية، ونعني به الحياة الجنسية التي يجب أن ننظر إليها في ضوئين: ضوء وظائف الأعضاء، وضوء علم النفس فالحياة الجنسية همزة وصل بين النفس والجسد!

ومن ناحية وظائف الأعضاء، ينبغي أن نقول كلمتين عن الغدد الجنسية والغدد المباشرة الأخرى التي تصب عصاراتها في الدم، والتي تعمل في توافق تام مع الغدد الجنسية.

والواقع أن الناس قد درجوا من قديم على تعليق أهمية ضخمة على الدور الذي تقوم به الغدد الجنسية الصريحة. وأقرب ما يكون إلى الأذهان ما حدث بعد الحرب العالمية الأولى حين ظن الناس أنهم حلوا جميع مشكلات الصحة وطول العمر، بما فيها المشكلات النفسانية، عن طريق علاج الغدد الجنسية الصريحة.

ولكن ما من اكتشاف من تلك الاكتشافات أثبت حقًا فضل تلك الغدد وعظم شأنها في حل إشكالات الصحة العملية والصحة العامة!

إن علم الهرمونات وكل ما يني عليه لم يحل لنا المشكلة العقلية أو الذهنية.. فالهرمونات الجنسية وغير الجنسية لا تملك أن تنظم الحياة النفسية لفرد من الأفراد.

أجل، لا نوع الهرمونات ولا كميتها ذات أثر توجيهي في نفسية الحياة الجنسية. وستظل الحياة ا لجنسية حياة نفسية قبل كل شيء، وفي ختام كل حساب!

إن العملية الجنسية عملية فزيولوجية جسمية تقوم وترتكز على وظائف الأعضاء. والسلوك الجنسي مع هذا شيء ليس خاضعًا ولا متوافقًا على تلك الإفرازات والوظائف، لأنه ثمرة عوامل وجدانية ونفسانية، وثمرة استجابة الكائن الإنساني كله بدنا وعقلا وروحًا للمنبهات والإثارات الصادرة من الجنس الآخر. فلا عملية جنسية بغير رغبة وبغير استعداد نفسي، وبغير وجود الجنس الآخر!

وغني عن البيان أن الذهن، والإلهام، والفكر، والذوق، وما إليها.. كلها أشياء غير متوفقة على حالة الغدد الجنسية ولا على أي غدة من الغدد المباشرة التي تصب إفرازاتها في الدم.. اللهم إلا في حالة الضعف الشديد، أو مرض تلك الغدد.. اللهم إلا في حالة الضعف الشديد، أو مرض تلك الغدد، فيؤثر الانحطاط العام في عمل البنية كلها بكل وظائفها الجسمية والعقلية!

أما الغدد الجنسية فالشائع على كل لسان اليوم أنها خاضعة للغدة النخامية وللعصب السمبتاوي الذي يمكن أن يحدث في حياة الشخص الجنسية خاصة شيئًا كثيرًا من الاضطراب!

وقد نادى العلامة «لافون» في مؤتمر أطباء النفس المعقود بمدينة «رين» يرجع سببها العضوي إلى اختلال الغدة النخامية!

ولا شك أن استهلاك الوظيفة الجنسية واستفاد طاقتها مما يؤثر في الحالة النفسية، ولكنه لا يشل ملكات العقل العليا، كالحاسة الخلقية والذكاء والقدرة الإبداعية والعبقرية أما استهلاك الطاقة الذهنية فيقضي على توازن الكائن، ذلك التوازن الضروري بين العقل والجسم. فتجديد نشاط الذهن ضروري جدًا للعافية الشاملة.

وفي اعتقادي أن الانحطاط الذهني يرجع إلى أسباب غير مادية، وأن نظام المعيشة يمكن أن يساعد على حفظ شباب العقل، ولذلك أرى أن الطلب الظاهري وتنظيم السلوك العام في الحياة يساعدان كثيرًا على المحافظة وتقوية الصحة العقلية!

المتاعب النفسية

يندر أن يصدر مؤلف في مسائل الشيخوخة وهو خال من فصل عن التعب، باعتباره الآية الملموسة المميزة لأولى مراحل الانحلال الجسدي أو المؤذنة باقترابها!

والملاحظ أن هؤلاء المؤلفين يكررون إلى درجة الإملال أن التعب هو المنحدر الذي يبدأ في هبوطه من بلغ الذروة من جيل الحيا، أو ما شابه ذلك من الاستعارات والتشبيهات!

وهذا والحق يقال تطرف شديد في تبسيط المسألة..

ومع اعترافنا بأن التعب دليل صحيح على نقص في الطاقة إلا أن الواقع أيضًا أن الشخص قد يحس بصنوف التعب كلها، ويكون التعب مع ذلك نتيجة عمليات حيوية ولا علاقة له على الإطلاق بانحلال الخلايا الذي يعتبر علميًا السبب الوحيد للشيخوخة!

وأن ما ينساه الناس دائمًا، أو بعبارة أصح، ما يغفلون عنه، هو تعدد أسباب التعب، ويمكننا أن نجمع تلك الأسباب في نوعين:

١–التعب ا لجسدي، وهو إما عضوي أو عضلي.

٢– التعب النفسي أو العقلي.

والنوع الأخير أخطر شأنا وأصعب تناولا. فما أيسر التعب

الجسماني، إذ أن قليلا من الراحة يكفي للتخلص منه.

وتتوقف كمية الراحة اللازمة على العمر، وعلى مقدار التعب فعلاج التعب الجسمي شيء ميسور على كل حال، أما التعب النفسي أو العقلي فليس التخلص منه على هذا النحو من السهولة!

ولا يذهبن بك الظن أنني أعني بالتعب النفسي ذلك السأم الذي يتراوح بين الغموض والإيضاح، والذي ينتاب الناس في الحين بعد الحين. كلا، إذ يجب ألا ننسى أن التعب الجسمي أيضًا له أصوله النفسية أو العقلية. فالتعب أو الانحلال النفساني بجميع أنواعه وأشكاله له رد فعل عضوي في كياننا البشري، بل إن ذلك الارتباط أعمق بكثير مما كان يظن الناس فيما مضى!

فالواقع الثابت في الوقت الحاضر أن التعب علامة على اضمحلال نفسي قبل أن يكون آية اضمحلال جسدي.

والآن، أحب أن أقول كلمتين عن التعب الجسمي الذي يغلب أن يكون تعبًا عضليًا. وسبب ذلك التعب مما يعرفه الكثيرون، فهو عدم توفر مقدار كاف من الأوكسجين في الدم الذي يغذي تلك العضلات بحيث يتكون حامض سام للعضلات. وتراكم ذلك الحامض، بالإضافة إلى تراكم النفايات الناتجة عن المجهود، هو الذي يخنق الطاقة العضلية وهذا هو ما يسمى بالتعب!

ولكن مرادي الآن أن أتحدث عن التعب النفسي أو العقلي لأن

ذلك النوع من التعب هو الذي يهدد الصحة العامة للشخص، ويعتب خطرًا جديًا على سلامة كيانه كله!

ولئن كان هذا النوع من المتاعب خطيرًا، إلا أنه أيضًا غير مستعص على الشفهاء. والمهم أن تنقب عن أسبابه كي يتسنى لنا أن نكافحها. وإن كانت هذه المتاعب تتكون ببطء شديد، وقد تكون نتيجة عوامل لا يد للشخص نفسه فيها!

والغالب أن يلجأ الناس إلى مقاومة ذلك الإرهاق العقلي والعصبي بأنواع من المستحضرات الكيماوية يستعان بها.

لاسترداد اتزان الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم في الأحشاء الداخلية.

والحقيقة أن ذلك النوع من العقاقير له أساس تخديري ولا يجدي كثيرًا على المريض. فهو كسائر المخدرات له أثر وقتي في تسكين بعض الآلام ووقف بعض الأعراض.. ولكن ذلك التسكين له ضرر يربو على نفعه، لأنه يساعد على إخفاء الأسباب الأصلية!

ولست أنتقد الأطباء المعالجين أو ألومهم، فهذا أسرى التقاليد التي توارثوها وحفظوها عن ظهر قلب في كتب العقاقير. ثم ماذا يفعلون وقد طلب منهم عملاؤهم أن يقدموا لهم علاجًا حاسمًا يخلصهم بسرعة من هذا الإحساس المزعج بالإرهاق؟ أنهم إن لم يفعلوا فقدوا ثقة مرضاهم، وفقدوا معاشهم أيضًا!

هم إذن معذورون، ولكن هذه الوسائل في علاج التعب ولا تؤدي إلى القضاء على أسبابه، ولا إلى عزلها، لأن تلك الأسباب لا صلة لها بالأعضاء وعملها، وإنما هي أسباب نفسانية بحت، ولها في الغالب صفة الدوام، وصلة وثيقة بالحياة اليومية، وبالعمل، وبالسلوك، وبالبيئة.

واترك جانبا الوسائل الطبية لعلاج التعب، لأتكلم عن نوع آخر من الوسائل، هو «العلاج بالإيحاء».

ورأيي الخاص أن نظريات الإيحاء تفترض أن للعقل الباطن إرادة عليا، أعلى من الإرادة الواعية، وأن هذه الإرادة تخفي الداء الأصلي وتموهه!

ولست أنكر أن الإيحاء سبب تحسنا في بعض الحالات ولكنه في اعتقادي تحسن على حساب الصحة النفسية والعقلية وبالتالي على حساب الصحة الجسمية أيضًا، لما يحدثه من رد الفعل العصبي في التوازن العضوي وفي سلوك الخلايا بالإجمال!

ومادمت أنكر الوسيلة الطبية والوسيلة الإيجائية، فقد بقي علي أن أجيب عن ذلك السؤال، وأجد حلا مناسبا للإشكال!

فما هي أنجح الوسائل لمقاومة ذلك التعب النفسي أو المعنوي؟

إن من أصعب ما في الموضوع أن أسباب ذلك التعب تكون في الغالب هي عناصر حياة الشخص العادية بالذات، بحيث لا يسهل عليه تناولها بالتغيير والتبديل، أو هي من مكونات البيئة التي لا دخل له فيها

ولا سلطان له عليها على كل حال!

والمتاعب النفسية تتخذ مظاهر شتى، من قلق، وحسد وطمع، وجزع، وحقد لا سبب له، وشكوك مبالغ فيها، وغيره لا مبرر لها، إلخ... وما أشد عذاب الإنسان الذي يبيت فريسة لهذه الإحساسات التي تنتهي في آخر المطاف بإنهاك روحه وجسمه!

وكثيرًا ما نسمع الفريسة تصبح بلسان الحال أو لسان المقال:

– لقد بلغ بي الضجر مداه من كل شيء في هذه الحياة! وإنه لصادق غير مبالغ، وما أكثر ما تنتهي به هذه الحالة التعيسة إلى اليأس، وإلى الشيخوخة الباكرة بأمراضها، وعلى رأسها مرض السكر، وإلى الموت تدريجيًا، أو فجأة أو إلى الانتحار!

إن كل شيء في الدنيا يزعج هذا الشخص، أو يقله، أو يضجره. بل إن هذه الآلام لا تحتاج إلى مسببات خارجية لأن سببها الأصلي في أعماق نفسه لا في خارجها!

ولكنا نعلم النتائج الاجتماعية لتلك الحالات، من قبيل المنازعات الدائمة، والطلاق، والنفور من الأصدقاء أو نفور الأصدقاء... ثم العزلة التامة في جو من الوحشة والسوداوية!

وإذا أردنا بيانا شافيًا عن المتاعب النفسية، فلن نجد خيرا مما ذكره «ألكسي كاريل» من اتهام لمدينتنا الصماء إذ يقول:

– أن مدينتنا الصناعية، وضروراتنا، ورغبتنا الدائبة في زيادة دخلنا،

كل هذا قد استحدث لنا رغبات ومطامع لا سبيل إلى تحقيقها، فنكبتها متحسرين!... ولكن يجب علينا ألا ننسى أن لحياتنا أساسا اجتماعيًا، وأن ذلك الأساس يفرض على حياتنا أهدافًا معينة ومستوى معينًا، كما أنه يحول في كثير من الأحيان بيننا وبين تحقيق تلك الأهداف نفسها.

إن المدنية الحديثة قد طالبتنا بتأمين حياتنا ومستقبلنا كما أتاحت لنا وسائل الوقاية وتحسين الصحة والمورد المضمون في كثير من الأحوال. ولكننا فقدنا في ظل هذه المدنية حرية الاختيار، وروح المغامرة وتبديل المهنة والبيئة لأنها تفيدنا غالبًا وتحد إمكانياتنا. فالصناعات الكبرى قد جندت الصناع، وجندت المفكرين، وجعلت مجالات العمل محدودة، فكلما زاد تركيز الصناعات، ضاق أمامنا مجال اختيار المكان والحرفة في حرية، وأكرهتنا الظروف أن نقبل ما نجده أمامنا، فإذا لم يكن ما نريد، أردنا ما يكون!

ولكن المغامرة في البشر فطرة، والحرية فيهم طبع، والقتال فيهم والمقاومة غريزة. لهذا يحس الناس بالضيق من هذا الأسر الذهبي الذي فرضته علينا المدنية بترفها الذي مكرت بنا وجعلته ضرورة لا نطيق العيش الآن إلا بها، ولهذا لا نستطيع فكاكاً!

فالإنسان العصري إذن بين نارين. نار الارتباط بمستوى حياته الراهن، ونار الرغبة المكتومة في التحرر والخروج على النمط المفروض بحكم الحضارة، والذي يجعل الجميع أشباهنا كالجند في الفيلق!.. وهذا هو السأم، أو الضيق الذي باب طابع الحضارة الحديثة وطابع بينها

المساكين.

فالمرتبات الطيبة المضمونة، والغذاء الجيد الميسور، والعمل المنتظم، كل ذلك يجدي علينا راحة مادية، ولكنه يشل وجداننا ويلغي إرادتنا الحرة، ويثير فينا عشرات الرغبات المتباينة، ولما كانت ظروف الحياة العصرية لا تسمح لنا بإشباع تلك الرغبات، فهي كالبخار المحسوس داخلنا، تصدع شخصيتنا بضغطها المستمر، وتؤدي بنا إلى الاختلال النفسي أو المرض العقلي!

والحقيقة أن المدنية الآلية جريمة في حق الفردية من كل وجه. وليس يجدي في دحض هذه الحقيقة أن تعزف الموسيقى في المصانع أثناء العمل، فإن ذلك قد يساعد على زيادة الإنتاج، ولكنه يشل حياة العامل النفسية، لأنه ينقلب آلة كالآلات التي يعمل عليها، وتتكيف عضلاته وخلاياه فإذا هو يأتي أفعالا منعكسة آلية مرضية تستهلك طاقاته الجسمية والنفسية، ومن شاء فليرجع إلى فيلم شارلي شابلن الخالد المسمى «العصور الحديثة» ليرى العامل وقد انقلب آلة تصدر عنها حركات آلية كالمصروعين كل جدواها زيادة كمية الإنتاج، وزيادة مرتبة العامل، ولكن المسكين ينحدر إلى الإعياء سريعًا، ويحسب الطبيب أنه إعياء جسدي، والواقع أنه إعياء نفي، وهو بمثابة احتجاج صارخ من الشخصية الحرة على «تصنيعها» وتحوي لها إلى آلة صماء لا أرى لها ولا تصرف، وليس بمغن في دفع ذلك الواقع أن التحويل يتم على نغمات الموسيقى.

ثم معنى الدهشة بعد ذلك من طوفان الجرائم والأفعال الشاذة الخارقة للقانون التي نشهدها كل يوم؟... إنها مجرد احتجاج صارخ من الشخصية الإنسانية التي أهدر كيانها كله بإهدار حريتها، احتجاج عنيف على ظروف الحضارة والمجتمع الصناعي الذي يريد أن يلغي وجودها ويحولها إلى آلة خرساء! وكأن الشخصية المرهقة بذلك الضغط أو الخنق تقول بذلك الإجرام:

كلا!.. لست آلة صماء لا إرادة لها. وأنتم ترون أنني أريد، وأفعل ما أريد، واقتلوني بعدها، فقد عشت على الأقل لحظة واحدة من الزمان، وذلك خير على كل حال من زمان مديد لاحظ لي فيه من الحياة!

إن التعب الذي نشعر به في الغالب– فيما عدا تعب العضلات –إنما هو إرهاق نفسي، وتعب معنوي أو أدبي ويجب ألا يغيب عن ذهننا أن الإنسان خلق ليؤمن بأن لحياته هدفًا، وأنه يعيش لشيء ويناضل لغرض، سواء أكان ذلك الغرض هو العلم أم الفن أم السياسة أم الرياضة البدنية، أم كان جمع طوابع البريد!

أما أولئك الذين فقدوا كل إيمان بالحياة، وخلت أيامهم من هدف، وخلا كفاحهم من غاية، فهم مهزومون في غير معركة، بل شر من المهزومين، لأنهم موتى في جلود أحياء.. بل وقد يكونون شرا من الموتى: يكونون شواذ، ومجرمين.. إثباتا لوجودهم وحرية اختيارهم!

ما هي الشخصية؟

ليس في نيتي أن استخدم «البهلوانيات» اللفظية والعقلية لأخرج على القراء بتعريف جديد شبه فلسفي للشخصية الإنسانية، بل كل غرضي أن أعرف كلمة الشخصية في ضوء علم الطب الظاهري!

وفي رأيي أننا اخترعنا تلك الكلمة كي نطلقها على جميع مظاهر السلوك الخاصة بكل فرد من بني آدم، وإن كان الناس يتعسفون في إطلاقها على أشياء مختلفة بعيدة عن معناها الأصلي..

فالشخصية مجموعة استجابات الشخص النفسية للحوادث، وللبيئة الاجتماعية، وللبيئة الطبيعية الخارجية أيضًا.

وعلى هذا الاعتبار يكون علم النفس الفردي هو المجال الطبعي لدراسة الشخصية، وتكون الشخصية إلى حد كبير مدينة للوراثة وعناصرها بجانب عظيم من مكوناتها ومدينة بجانب آخر كبير لحالة الجسم العضوية، وللمؤثرات المادية والمعنوية التي تأتيها من الخارج، ومن البيئة الاجتماعية!

فالوراثة والحالة الجسمية هما بمثابة الخيوط التي تنسج الطبيعة بها هذا الطراز أو ذاك.. وتتضح صورة الطراز في سن معينة ولا شك، ولكن لا يجوز أن نتغالى فنزعم أن الطراز قد اتخذ في تلك السن صورته النهائية التي لا يعتريه بعدها تغيير أو تبديل.

ولا يجوز كذلك أن نزعم أن هذه السن المعينة التي تتضح فيها الشخصية بوجه عام تحديدها سلفًا. فهي في بعض الأشخاص مبكرة جدا، وفي بعضهم الآخر متأخرة جدًا، وعلى حسب استعداد الشخص للنضوج، وبحسب ظروفه الخاصة!

فالفرد يأتي إلى الحياة، ويشرع في خوض غمراتها ودا «بمشروع شخصيته»، ولكن تحقيق ذلك المشروع ووضعه موضع التنفيذ يتوقفان على العوامل المختلفة، من طبيعة، وجسمية، وحيوية، ونفسية..

ولا يمكن مقارنة أهمية الشخصية بأهمية الصفات الأخرى والخواص الذهنية، من قبيل الموهبة أو النبوغ لأن الشخصية ليست شيئًا عقليًا بحتا، وإنما هي مزيج من العقلي والجسمي، ومن البيئة الخارجية أيضًا. أنها نتيجة وثمرة مشتركة، أقرب إلى الانفعال منها إلى الفاعلية.

يضاف إلى هذا أن الشخصية مسألة نسبية جدًا، ويختلف الناس في صددها اختلافًا كبيرا. والدليل على ذلك أن الشخصية الواحدة يكتب عنها خمسة أو ستة من المعاصرين، فإذا كل واحد منهم يصورها على نحو خاص يختلف غالبًا عن سائر الصور الأخرى!

ولا يفوتني في هذا المقام أن أنوه بما قرره «ألكسي كاريل» في موضوع الشخصية حين قال:

من الممكن أن نمنح طبعا معينًا لأي فرد من الحيوان أي نغير شخصيته واستجابته للأشياء، بأن نخضعه منذ سن صغيرة جدًا لنظام

معين صارم من التغذية!

ومادام في الإمكان التأثير في طباع الشخصية ومقومات شخصيته السلوكية عن طريق البيئة الغذائية وما إليها، فمن السهل إذن على الطب الظاهري أن يقوم بتلك المهمة، وتكون العناصر المنشطة التي تتسرب عن طريق الجلد ذات أثر في تعديل الشخصية!

الذكاء والجسد

يحرص رجل الطب والعلماء بصفة عامة على تحاشي البت في مسألة العلاقة بين القدرات وحالة الجسم العضوية.

ونرى نحن بالبداهة أن الأمراض وسائر أنواع الاضمحلال ذات أثر عظيم في القدرة الذهنية، وإن كان بعض المسنين من عظماء الرجال قد احتفظوا– برغم المرض الخطير– بحضور ذهنهم وحده ذكائهم، في الوقت الذي كانت أجسامهم في حكم المقضي عليها. غير أن قدرتهم على العمل نقضت بسبب اعتلال الصحة ولاشك، وأصبح التعب يدب إليهم بسرعة!

ولا ريب أن الذكاء من أعظم مظاهر العقل أو النفس التي لها سيطرة قوية على حياة الجسم، ولكننا لا نعلم حتى الآن مبلغ ارتباط الذكاء بحالة الجسم.

وهناك أمثلة بارزة جدًا تبين لنا كيف تسنى لرجال مسنين أن يسيطروا على قوتهم الحيوية الجسمانية بمجهودهم العقلي وحده. فهناك علماء وكتاب وموسيقيون من ذوي الصحة العادية، بل الضعيفة أيضًا، استطاعوا أن يعمروا أكثر مما عمر أكثر الناس العاديين ذوي البنية والصحة القوية!

ولهذا لا نستطيع أن نغفل أن القوة النفسية، والإيمان بالمعنى

الواسع لكلمة الإيمان، يمدان القوى الجسمية والحيوية بسند عظيم!

وليس من هدفي في هذا المقام أن أتعرض للمشكلات النظرية المجردة، ولا أن أحلل مشكلة الذكاء من وجهة النظر الفلسفية، وإنما أحببت أن أشير فقط إلى أن العلوم التطبيقية قد تمكنت من إقامة الدليل على أن العمل العقلي لا يحدث تغيرات في التوازن الداخلي للعمليات الكيماوية الحيوية!

ومن المقطوع به في الوقت الحاضر أن في الوسع التحكم إلى حد ما في كثافة الحياة العضوية والنشاط الحيوي. ومن المقطوع به أيضًا أن أي نشاط يقوم به الجسم يؤدي إلى تغيرات في إتزان العمليات الكيمياوية داخل البنية كلها!

فما هو ذلك الاتزان، وكيف نقيسه؟

يقاس الاتزان العام للعمليات الحيوية في الجسم بمقدار الأكسجين الذي يستوعبه ذلك الجسم، وبمقدار الكربون الذي ينفثه، على أن يكون ذلك في حالة ركون الجسم إلى الراحة... ومن البديهي أن ذلك القياس يتغير كثيرًا عندما ينهك الجسم في عمل بدني.

ومادام العمل العقلي لا يغير ذلك الاتزان، في حين يغيره بصورة مباشرة الجهد البدني، فمن حقنا أن نبني على هاتين المقدمتين أن الذهن لا يستهلك طاقة طبيعية كيمياوية، وإنما يجد وسيلة لتغذية طاقته الخاصة من غير ذلك الطريق العضوي. والمعقول أنه يحصل على غذائه من عناصر غير مادته، مادامت العوامل المادية في الجسم لا تؤثر تأثيرًا

ظاهرًا في الطاقة الذهنية سلبًا وإيجاباً!

وفي اعتقادنا أن في الكون عناصر غير العناصر المادية ومنها يستمد الذهن حاجته من الغذاء، وأن الناس يتفاوتون في القدرة على تمثل ذلك الغذاء وهضمه ولهذا يتفاوتون في قدراتهم الذهنية وقوة عقولهم وصحتها. ولا علاقة لتلك الصحة والقوة بصحة الجسم وقوته إطلاقا.

فلسنا إذن من القائلين بأن العقل السليم في الجسم السليم، وإن كان الجمع بين العافيتين أوفق للشخص وأدنى لسعادته.

ولسنا أيضًا من القائلين بأن شحنة الذكاء تولد مع الطفل، بل أقرب إلى العقل أن نقول أن العقل يجدد شحناته كلما تقدم في العمر، مستمدًا إياها من مصدر في الكون لازلنا نجهله!

ولئن كان العلم يجهل طبيعة ذلك العلم العقلي الذي استنتجنا وجوده بالضرورة، فمن الخرافة أن نزعم أن تغذية العقل أمر تكفي فيه التربية والتعلم كما نعرفها. فليس في العالم علاج يعوض النقص الفطري في الذكاء وقوة الإبداع، وليست الكتب والمدارس بأنفع في هذا من أكل البرسيم!

والوسيلة المثلى في نظرنا أن نضع موضع الاعتبار كل شخص واستجاباته، ونعالج مدى إمكان عزل العوامل الضارة منها. فالفحص إذن يجب أن يكون فرديًا، والعلاج يجب أن يكون فرديًا. أي أن الأثر الواجب الحصول عليه لا يمكن أن يتم عن طريق المدرسة، بل بالمعالجة

الفردية، لأن الأشخاص ليسوا أرقامًا ولا آلات، وكل فرد يختلف عن الباقين اختلافًا أصليًا.

وأوجب ما يكون استعمال هذه الوسائل الفردية مع الأشخاص المشكلين، أو الذين يحتاجون لعلاج بسبب اختلال توازنهم العقلي أو ضعف مستواهم الذهني.

وليس أدل على اختلاف الناس في هذه الصفات النفسية والذهنية، أدل من أن بعضهم يشعرون بالراحة النفسية حيث يشعر سواهم بالتعب. وأن منهم من تفيده الرياضة البدنية وتنشط تفكيره، ومنهم على عكس ذلك من تثبط هذه الرياضة نشاطه كما أن منهم ما يستطيعون أعمال الفكر بسهولة وسط ضجة وضوضاء، ومنهم من يفضلون الهدوء، ويضيقون بالضجة، ومنهم من يركزون ذهنهم في الظلام، ومنهم من لا يستطيعون جمع شتات أفكارهم إلا في الضوء. ومنهم من يؤثرون المشي ليستعينوا به على التفكير –مثل أرسطو– ومنهم من أرادوا التفكير استلقوا في مضاجعهم!

ومع إني متمسك بالقول بأن وهن الجسم لا يعني مطلقًا وهن العقل، وأن العبقرية قد توجد في أضعف الأجسام، وفي سن الشيخوخة، فلا تزداد شعلتها على المرض والشكوى إلا إتقادا، إلا أنني مع هذا أميل إلى القول بأن وهن العقل وملكات من شأنه أن يسبب وهن الصحة الجسمية واختلال العمليات الحيوية!

الإبداع والعبقرية

إن لعامل الوراثة أثره ولا شك في التكوين الحيوي للطفل، ولكن ظروف الحياة والبيئة لهما أثر فعال في تكوين الذاتية، والطفل مازال جنينا في بطن أمه.

فمؤثرات البيئة الخارجية، والصدمات التي قد تصيب آلام أثناء الحمل، أمور تخضع للصدفة المحض ولا سبيل إلى إدخالها في الحساب، وبذلك يضعف أثر الوراثة الخاصة إلى حد ما.

ثم إننا نلاحظ اختلاف مستويات الذكاء في أخوين من أب واحد وأم واحدة فبماذا نعلل ذلك؟

لا سبيل إلى تفسير معقول إلا إذا اعترفنا بأن الحالات النفسانية والظروف التي تنتاب الأم في مدتي الحملين تختلف اختلافا له أثره في قوى الجنينين العقلية والنفسية. وتزداد هذه الاختلافات اتساعا وتنوعًا بعد الولادة، لأن ظروف الطفلين من حيث البيئة تختلف فيما بينهما، وبذلك يتم التباين.

وعلى هذا الأساس، لا يكون هناك محل للقول بأن الوراثة تطبع العقل بطابعها النهائي. ثم إن العلم لم يتوصل بعد إلى كشف أسرار العقل والنفس، ولم تسلم الطبيعة لنا زمامها في هذه الموضوعات.

ولعل السبب في تدهور البحث العلمي في مجال العقل والنفس ما لا حظه «جان روستان» في قوله «إن الذكاء الحق غير معروف لنا إلا لدى بني جنسنا، ونحن ممنوعون قانونا من إجراء تجاربنا على بني جنسنا».

أما وجهة نظري كمحارب في سبيل تجديد الشباب وتأخير الشيخوخة، فهي أنني أرى الاعتماد على ما في البيئة من عوامل، فهذه البيئة هي التي تشكل شخصية الفرد وتؤثر فيه منذ مولده إلى يوم وفاته، وعن طريق البيئة تسيطر الطبيعة على الفرد ونمو ملكاته وذهنه.

وفي نظري أن البيئة الخارجية شيء يمكن ملاحظته، ويمكن إلى حد كبير التأثير فيه وتوجيهه. وأعني بالبيئة الخارجية معناها الواسع، بحيث تشمل حالة أم الشخص منذ أن حملت به، نفسانيًا وعصبيًا وحيويًا.

ويمكن للحامل أن تخضع نفسها للفحص الطبي، ولكل الأنظمة التي تحافظ على توازنها العصبي والحيوي وارتياحها النفسي، ولا شك أن ذلك كله سيكون له تأثيره الحسن في حالة الجنين وتكوينه.

إننا لا نعرف سلفا هل سيرث الطفل مزايا الأبوين أو نقائصهما، ولكن هذه الاحتياطات، ولا سيما من جانب الأم، وسيلة طيبة لبذل أقصى ما يمكن في سبيل تحسين تكوين الجنين.

وإني لأعتقد اعتقادًا راسخًا أن العبقرية والنبوغ والقدرة على الإبداع، مواهب لا تخضع لتأثير الوراثة، وبعبارة أدق ليست ثمرة من ثمرات الوراثة!

والملاحظ أن العباقرة يكونون عند ولادتهم أطفالا عاديين جدًا، كما لوحظ أن أولاد العباقرة يخلون في الأغلب الأعم من كل صفات العبقرية!

وقد اختلفت آراء الناس في العبقرية والعباقرة. فمنهم من يعتقد أن العباقرة قوم «مهزومون» أو شواذ كالمجرمين والمجانين. ومنهم من يعتقدون أن الله قد منحهم قوة علوية تفوق قوى البشر. وهناك فريق ثالث يعتمد أن العبقرية ثمرة وارثة حيوية تجمعت أجيالا متعاقبة على صورة من الصور، ثم تركزت في كيان فرد واحد من السلالة.

ومهما يكن من شيء، فلم يوفق أحد إلى الآن في أن يدلي برأي علمي قاطع في مسألة العبقرية، ولا في مسألة النبوغ ولك المقطوع به أن الناس –على حد تعبير جان روستان– ليسوا سواسية في قواهم الذهنية وقدراتهم العقلية!

وقد درج الناس على الاعتقاد بأن مركز التفكير هو المخ، حيث ينبوع الذكاء. ولكن هذا الاعتقاد أيضًا يفتقر إلى إثبات، ومازالت المسألة كلها سرًا من الأسرار الغيبية حتى الآن!

ولمناسبة المخ، نذكر أن هناك حقيقة ثابتة لم يعد يماري فيها أحد، وهي أن وزت المخ ليست له أهمية في تفاوت الذكاء بين الأفراد، فقد يكون مخ معتوه أثقل من مخ عبقري!

وأصح الأقوال في نظري عن الذكاء، ما قاله «جان روستان» وهو أن الذكاء ليس مسألة مخ، بل مسألة الكيان كله.

ويوافق العلامة «ألكسي كاريل» وآخرون على الرأي القائل بأن أسباب الذكاء خافية علينا تمامًا. ولكنهم يرون أن القدرة العقلية يمكن أن تزداد أو تنقص أو تتلاشى بفعل عوامل طبيعية أو نفسانية من مكونات البيئة الخارجية.

ومن الخوارق طبعا أن تظهر العبقرية في أطفال، يطلق عليهم اسم «الأطفال المعجزين» ولكن هذه العبقرية المبكرة لا تلبث أن تختفي تماما في سن البلوغ!

وهناك خوارق من نوع آخر تتمثل فيمن تظهر عبقريتهم فجأة في سن متأخرة، أي حول الأربعين، مثل أناتوا فرانس، وفولتير

ومن الطريق أن كبار عباقرة الأدب كانوا مهازيل في كتابة الإنشاء حين كانوا طلابًا. وأن كثيرين من عباقرة الرياضة كانوا في عهد التلمذة ضعافًا في الحساب إلى درجة تدعو إلى اليأس.

وهذا جان روستان يعود إلى معالجة الموضوع فيعترف أن المرض قد يؤثر في نشاط العقل وقدراته. ويضيف إلى هذا قوله: «إذا تركنا عوامل المرض الظاهرة جانبًا، وجدنا أن البيئة غير الصالحة في البيت أو المدرسة قد تؤدي إلى قتل النبوغ الفطري في الطالب وتشل نموه العقلي الطبيعي!».

والآن نحب أن نلقي هذا السؤال الواضح:

–هل من الممكن أن نحمي الذكاء من عوامل الانحلال في مختلف مراحل العمر، تلك العوامل التي تحفل بها البيئة؟ وجوابنا هو: نعم!

فقد جرب «إسكندربوجومولتز» مصله لشفاء بعض الأمراض العقلية، وحصل على نتائج باهرة. وليس هذا المصل سوى «الأنسجة الرابطة».. تلك الأنسجة التي تتعهد بتغذية جميع خلايا البنية.

فإذا كانت تغذية خلايا البنية تساعد على شفاء العلل العقلية، فمن الممكن إذن أن نستخدم العلاجات الظاهرية لوقف انحلال الخلايا عامة، وتنشيط الخلايا العصبية التي هي الصلة بين عالم النفس وعالم الجسم.

وفي اعتقادي أن العلم يجب أن يوجه عناية خاصة إلى الصحة العقلية وتقوية ملكات العقل، ودفع الشيخوخة عن قوى الذهن، ولا سيما

أن علل الاختلال العقلي العصبي، تزداد في عصرنا يوما بعد يوم. ويجب أن يكون هذا هو الأساس في مكافحة موجات الإجرام التي تفشت بيننا.

وللمسألة ناحية أهم من هذا وأخطر، فالعبقرية والنبوغ أهم شيء يجب أن تحرص عليه البشرية، لأنهما قمة جهودها وذخائرها ومستودع أملها في تقدمن الجنس كله. فمن الواجب العناية بدفع آفات الشيخوخة عنهما.. ولئن كان خلق العبقرية أو اصطباغها مستحيلا، فمن الممكن على الأقل حمايتها حين تمنحنا الطبيعة إياها.

تجديد الشباب

- العقل والجسد
- هذا هو الأساس
- حقيقة المسألة الجنسية
- شباب الجسم والعقل
- المرأة أطول عمرا

العقل والجسد

مما تهدف إليه أبحاث علم الطب الظاهري أن تثبت حقيقة أغفلها حتى الآن إغفالا يكاد يكون تامًا علم الطب العام. وهذه الحقيقة هي أهمية العقل والعامل العقلي لصحة الجسد وسلامته.

ونحن مدينون دينًا عظيمًا للعلامة «ميتا لينكوف» الذي كان من الرواد ذوي البصيرة النافذة الذين أنزلوا علم النفس من القمم العالية والأبراج العاجية إلى عالم الواقع الذي يقوم على الأسباب والنتائج، ويتصل بوقائع الحياة العضوية والانحلال الحيوي للخلايا، فقد أسهم ذلك العالم في تسخير علم النفس لمسائل الصحة والسعادة وإطالة أمد الحياة!

إن الأفكار والعواطف والتخيلات التي يتكون منها نسيج حياتنا النفسية، ليست بمعزل عن مجال علم الحياة.. ومن هنا لا ينبغي أن تترك لأصحاب الميتافيزيقا وحدهم، بحجة أنها ذات صبغة غير مادية، فالواقع أن الأفكار تأثيرها القوي في عالم الأجسام، أيا كان العالم المثالي الذي صدرت عنه هذه الأفكار.

لقد آن الأوان لإدخال التخيلات والأفكار، وتداعي المعاني والانفعالات والأحلام من باب المعمل، وإلى حجرة العمليات في المستشفى، وإلى السرير في العيادة العلاجية كي تشترك هذه العناصر

اللامادية مع المراهم والأمصال ومستخرجات الغدد والمباضع ومقاييس القلب وأجهزة الأشعة على قدم المساواة لتجديد حيوية الإنسان.

فأفراح الإنسان وآلامه ونزواته وتخيلاته وأوهامه، وألعابه وقدرته على الخلق، كل هذه أدوات ذات أهمية عظمى في علاج اختلالاته البدنية!

ولسنا حين نقرر هذه الأهمية للأمور العقلية بالنسبة للجسم مقلدين لفقراء الهنود، أو للمعالجين بالإيحاء، ولكننا نقرر حقيقة واقعية كأشد ما تكون الحقائق واقعية مام تمخض عنه البحث العلمي في أمور الإنسان طيلة خمسين سنة!

ومن الثابت قطعا في ضوء التجربة، أن الإنسان الذي تخاذل عقليا ونفسانيا وأصابه الوهن في معنوياته تحت ضربات القضاء في معركة الحياة، لا يفلح في مقاومة الأمراض حتى العضوي منها، كما يقاومها إنسان آخر احتفظ بتوازنه النفسي سليمًا!

وليس معنى هذا طبعا أن خطبة جميلة، أو قراءة صفحة معزية من الكتاب المقدس يمكن أن تكون كافية لطرد الجراثيم التي تهدد البنية، بل علينا أن نحذر أشد الحذر من الخلط بين الكلمات الطيبة وبين التعقيم، وقتل الجراثيم. فإن النتيجة الحتمية لذلك الخلط لن تكون لهما ثمرة إلا تشجيع المشعوذين على اختلاف اتجاهاتهم وألوانهم.

أما النتيجة التي نهدف إلى تقريرها، فهي أن كل ما يحدث من

التأثير الخارجي في حياة إنسان لا يغير نفسيته فحسب، بل يؤثر عن طريق الحياة النفسية تأثيرًا كبيرًا في حياته الكيميائية الحيوية، وفي نشاط خلاياه وأعضائه!

فيجب إذن أن نجعل نصب أعيننا ذلك الارتباط بين العقل والجسم، وذلك التأثير الذي للذهن في الحيوية والصحة وأن نبحث جيدًا عن سر تلك الصلة لنسخرها في إطالة أمد حياة النساء والرجال، بل لخدمة جمال المرأة وزيادة جاذبيتها الطبيعية.

أشرت آنفا إلى المشكلة العصبية النفسية. ولكن المشكلات التي من هذا القبيل لا تخل بين يوم وليلة. ومع ذلك فمن المعروف أن العقل مرتبط من حيث أداء الوظيفة بالجهاز العصبي. ونقطة الالتقاء الحقيقية بين الجسد والروح هي ما نسميه نحن «الخلية العصبية»

ونستطيع في ضوء علم الحياة الحديث أن نقول على وجه الإجمال: أنه عن طريق المراكز العصبية التي في الجهاز العصبي اللاإرادي «السمبتاوي» تؤثر مشاهدة مأساة من تأليف شكسبير مثلا – وهذه ظاهرة نفسية– في خمائر الكبد وفي الحالة الكيماوية لسطح الجلد، وهذه طبعا ظواهر فسيولوجية، وعن طريق هذه المراكز النخامية وعملياتنا الهضمية.

ولا ينبغي أن يغيب عن نظرنا أن موضوعنا الأساسي هو تجديد الشباب، ولهذا يجب أن نعود إلى «إسكندر بوجومولتز» الذي يقول في هذا الصدد:

– أن أي اضطراب في وظائف الجهاز العصبي يؤثر تأثيرًا هائلاً في البنية كلها. فدراسة الجهاز العصبي اللاإرادي هي المفتاح لكشف أسرار الحيوية المنبثة في الخلايا. ومما لا شك فيه أن هناك تأثيرًا كبيرًا لنشاط الخلايا العصبية العليا والحالات النفسية في الحالة العامة للبنية، وفي الحالات الخاصة للأعضاء الداخلية.

ولا يكتفي «إسكندربوجومولتر» بذلك، بل يضيف حقيقة أخرى غاية في الأهمية، استخرجها من بحوثه، وهو يقول في ذلك:

–إن موارد تغذية الخلايا العصبية هي بعينها الموارد الحيوية التي تغذي سائر خلايا البنية، وأهم هذه الموارد الحيوية التي تغذي سائر خلايا البنية، وأهم هذه الموارد والمسالك الشبكة الحيوية المعروفة لنا جيدًا باسم النسيج الرابط..

فماذا نستنتج من هذه الحقائق؟

نستنتج أنه قد أصبح في يدنا السبيل الناجح لتقوية وتنشيط وحفظ توازن الخلايا العصبية. أي أصبح في متناول يدنا بعبارة أدق وأقصر، تجديد شباب الخلايا العصبية. ولما كانت الخلايا العصبية هي منفذنا إلى عالم النفس الذهن، فبتجديدها نصل كذلك إلى تجديد النفس والذهن!

هذا هو الأساس

إن تجديد الشباب لا ينبغي أن يعالج على أساس حيوي أو طبي ضيق.. فالجسم ليس هو المجال الوحيد لحياتنا وما فيها، لأن إحساساتنا وانفعالاتنا وما يترتب عليها من أحكام عقلية وسلوك ليس مصدرها جسمنا. فلا شك مثلا أنني حين أرى الشمس، وحين أحكم بوجودها، وحين أحسن حرارتها وضوءها، لا يكون جسمي مصدر هذا كله أو سببه، وإنما السبب الأصلي هو ذلك القرص المضيء الذي يتخذ مكانه في الجو. وهذا القرص هو سبب ما يرتسم في عيني من الصور، وفي جلدي من الحرارة، وفي عقلي من المعاني ومن الشعور بالارتياح أو الضيق، وما يترتب على ذلك من التصرفات!

فالجسم إذن «محل» الإحساسات وما ينبني عليها سواء في ذلك ما أحسه وأنا نائم أو يقظان. وعلى ذلك يكون ما نطلق عليه اسم «الحياة الداخلية» ونعني به أحلام اليقظة والذكريات والإقبال والنفور، إنما هو في حقيقة الأمر شيء خارجي إلى حد كبير!

وبعبارة أخرى ليس هناك حياة عقلية بغير بيئة ينغمس فيها الجسم وخلاياه العصبية. وليس هناك فكر بغير مشاركة من العالم الخارجي مهمتها التنبيه والإثارة!

ويترتب على ذلك أيضًا أن أي محاولة لتجديد نشاط الذهن لا يوضع فيها موضع الاعتبار ما في البيئة من عوامل خارجية كالضوء والارتفاع والمناخ والرطوبة ومجاري الماء وسرعة الرياح وما إلى ذلك، إنما تشبه هذه المحاولة الإقدام على حل نصف مسألة حسابية، في حين أن المسألة الحسابية إما أن تحل برمتها أو لا تحل إطلاقًا!

ونضرب لذلك مثلا مبسطًا.. فنفرض أن لدينا شخصًا مريضًا لنقص في تغذيته. فهل يكفي أن نعالج شهيته وطريقة هضمه، ثم بعد ذلك لا يجد في بيئته ومتناول يده الغذاء الكافي في الكيف أو الكمية؟

ولنفرض أن عندنا شخصًا مصابًا بضيق التنفس، فهل يكفي أن نعالج الجهاز التنفسي ثم نتركه في بيئة فاسدة الهواء لا يجد فيها المقدار الكافي من الأوكسجين النقي؟

يجب قبل أن ننشط الخلايا العصبية أن نعد القواعد الناجعة في حسن تأثير البيئة في تلك الخلايا!

والآن نسأل سؤالاً واضحًا: «هل أعددنا تلك القواعد والقوانين؟».

والجواب الصحيح: «أن ذلك لم يتم بعد، وإنما كل ما تم حتى الآن هو جمع أشتات من المعلومات مختلطة بقشور من الجهل، هي كل محصوص تجارب البشر غير العلمية منذ لاحظوا تقدم الشيخوخة في حياة الرجال والنساء!».

والرأي عندي –كما ذكرت سابقًا– أن العقل لا يتغذى فقط عن طريق الخلايا العصبية بالعناصر الكيميائية الحيوية وإنما يتغذى على الخصوص من مصادر لا جسمية ولا مادية... أي مصادر معنوية!

ومشكلة المشاكل في هذه التغذية المزدوجة، التغذية المادية والتغذية اللامادية، هو أن حل اللغز يؤدي إلى القضاء على غيابه الجهل التي نتخ٠بط فيها فيما يختص بالعافية الشاملة للكائن الحي جسمًا وعقلاً.

فلو أننا عرفنا كيف نغذي العقل تغذية مثالية بشطريها لما استعصى علينا شيء في مجال تجديد الشباب وإطالة أمد الحياة، لأن سيطرة العقل وعوامله على الكائن الإنساني، سيطرة لا محل للشك فيها!

ويحق لنا في ضوء أن نصوغ مشكلة الشيخوخة والعمر الصياغة التالية:

- أن إطالة أمد الشباب وأمد الحياة لجسمنا يتوقفان على حالة العقل أو النفس. وحالة العقل أو النفس تتوقف على سلامة الغدد العصبية ونشاطها كما تتوقف على تأثير مجهول حتى الآن لعوامل غير مادية!

حقيقة الحياة الجنسية

ننتقل الآن إلى مسألة تعتبر من أعقد ما شغل أذهان الناس خاصتهم وعامتهم، ونسجت حولها أوهام كثيرة من الخرافة، ونعني وجود علاقة ثابتة بين نشاط الغدد الجنسية في أداء وظيفتها وبين تقدم الشيخوخة في بنية الشخص...

وأول واجباتنا إذ نتعرض لهذا الموضوع ألا نتأثر بالأوهام الراسخة في عقول الناس، وأن نهدم الخرافات حيثما وجدنا إلى ذلك الهدم سبيلا.

ومرة أخرى سنجد من العلامة «إسكندربوجومولترز» أعظم العون، فقد خرج من أبحاثه التجريبية بأن من الخطأ الجسيم أن نعتبر دبيب الشيخوخة في البنية الحية مجرد نتيجة لتدهور نشاط الغدد المباشرة التي تصب إفرازاتها في الدم وعلى الخصوص ما كان منها خاصا بالوظيفة الجنسية. فقد كثرت الدعوى بأن الإفراز الداخلي لتلك الغدد الجنسية إذا هبط مستواه اضمحل الجسم. ولكن خمود الوظائف الجنسية يرجح أن يكون نتيجة أو عرضا من أعراض بداية الشيخوخة في البنية، وليس سببا لحصول تلك الشيخوخة.

فإذا صح أن يقال أن ضعف القوى التناسلية علامة على الشيخوخة، فإنه من الصحيح المؤكد أيضًا أن الخصيان يعمرون طويلا جدا ما لم يختصر أجلهم مرض أو حادث ليس لهما أدنى صلة بالمسائل الجنسية.

والواقع أن الغدد المباشرة التي تفرز عصاراتها في الدم رأسًا، وتدفق تلك الإفرازات المعروفة بالهرمونات، وكمية هذه الهرمونات، وتوافق تلك الغدد في نشاط البنية.. كل ذلك يقوم بدور هام في ظهور أعراض الشيخوخة في البنية!

ومع اعترافنا بأن الغدد الجنسية قد تتعرض للوهن، إلا أن هذه الغدد لا تنفرد بذلك المصير، بل إن ذلك المصير يجوز على كل الجهاز الغددي. ولكن لا يصح لنا أن نعتبر الجهاز الغددي—ولو في مجموعه النهائي– هو المسئول الوحيد عن ظهور الشيخوخة، بل إن المسئول في ذلك هو النسيج الرابط الذي بيننا فيما تقدم من فصول الكتاب أن المعول عليه في تجديد الخلايا ومدها بالغذاء المناسب!

وها نحن أولاء قد رددنا الغدد الجنسية بجرة قلم إلى ركن متواضع في مجال تجديد الشباب، بعد أن كانت لها الصدارة في ذلك الميدان!

وربما كانت للذة القيام بالوظيفة الجنسية لليد الطولي في ميل الناس إلى الاعتقاد بأن نشاط الوظيفة الجنسية علامة على الشباب، إذ أن ذلك يتيح لهم التمادي فيها، ويفتح أمامهم باب المعاذير لتقويتها وتنشطيها، بحجة الوصول عن ذلك الطريق المرغوب إلى دفع الشيخوخة وإطالة الحياة!

وكلنا نعلم في الوقت الحاضر أن العلامة «ستايناخ» والدكتور «فورنوف» لم يفلحا مطلقا في تجديد شباب أي شخص، وأن محاولاتهما التعسفية لم تكن لها أي نتيجة فيمن عالجاهم، اللهم سوى تحسين وقتي

في النشاط الجنسي المفرط، أعقبه باستمرار حالات من التدهور العام وبذلك عجلاً بالشيخوخة بدلا أن يؤجلاها!

فمن الواجب تحريم أي تدخل تعسفي في السياسة العليا للبنية البشرية إلى أن يتمكن علم الحيا ة من الكشف عن أسرار الحيوية كشفا يقينيا، وألبا يترك الحبل على الغارب لمن يستغلون رغبات الناس الشهوانية، ولا سيما عند الشيوخ المتصابين!

أما وقد تعاون علم الحياة وعلم النفس على علاج المشكلة الجنسية، فقد خرجا علينا بأن الحياة الجنسية لا تتوقف فقط على حالة الغدد العضوية، بل تتوقف أيضًا وعلى الخصوص على الحياة النفسانية والحالة الوجدانية!

وبما أن السلوك النفسي ترجع أسبابه إلى ما في العالم الخارجي من مؤثرات طبيعية وأدبية وخلقية واجتماعية، وبما أن نظام خلايانا على العموم، والخلايا العصبية على الخصوص يتأثر بتلك البيئة أيضًا.. فمن الخطأ الفاحش أن نتمادى في الاعتقاد بأن المسألة الجنسي تتوقف على نشاط الغدد فحسب، فالحب مسألة تتعلق بالأعصاب والوجدان وبالإحساس وبالذهن وبالمخيلة. أما الغدد فهي مجرد وسائل يستخدمها ذلك العامل النفساني لتحقيق أهدافه.

فإذا كان النشاط الجنسي يهمك كثيرًا، فاعلم أن المعول فيه على الأعصاب، لأنه ظاهرة نفسية بعد كل حساب!

شباب الجسم والعقل

إن من أعظم مشاغل البشر منذ قرون طويلة مسألة المحافظة على شباب الجسم والعقل.

وقد قام الطب والعلم بحماية الشباب في حدود استطاعتهما وعملا على تحصينه والدفاع عنه ضد غوائل المرض. وقد كسب العلم والطب مواقع هامة في تلك المعركة الأزلية في القرن الأخير.

ومهما يكن من أمر تلك الانتصارات، فما من أحد يستطيع أن يزعم أن الطب والعلم كان لهما شأن يذكر –من الناحية العملية– في المحافظة على شباب العقل!

ونحن نعتقد أنه قد أصبح في الدرجة الأولى من الأهمية أن نبحث عن قانون التأثير المتبادل الذي قد يكون قائمًا بين صحة الجسم وصحة العقل!

ومن الضروري قبل كل شيء أن نبين أن شباب الجسم لا يضمن بحال من الأحوال شباب العقل. وأن شباب العقل ليس معناه بحال من الأحوال شباب الجسم. فالأمران لا يشترط وجود اتصال بينهما. ولكن ذلك لا يمنع أن يكون هناك نوع من التأثير في حدود معينة لم نعرفها إلى الآن.

ومن الواضح أن هناك أشخاصًا يتمتعون بشباب جسمي ظاهر، ولكنهم في الوقت نفسه ينحدرون باستمرار إلى مهاوي الشيخوخة العقلية. ونحن نؤكد أن انهيار ذلك الشباب الجسمي الظاهري لابد أن يكون سريعًا جدًا، ويغلب أن يكون انهيارًا خاطفًا، ذلك لأن العقل المندفع في سبيل الاضمحلال حينما يصل إلى خاتمته يلقى الاختلال المفاجئ في ذلك الهيكل البدني، ويكون الاختلال في أساسه لا في أطرافه!

أما العكس، وهو التمتع بشباب عقلي متوقد في الوقت الذي تخمد فيه الطاقة البدنية، فأمر مشاهد في حالات الأشخاص العباقرة، ولا يوقف نشاط العقل في هذه الحالة إلا انتفاء شعلة الحياة من ذلك الهيكل نهائيًا، ولكن الخطر في هذه الحالة أقل كثيرًا من الحالة السابقة، إن أن العقل يتحكم في الجسم بمقدار أكبر كثيرًا من تحكم الجسم في العقل!

إن الرجل الذي يحتفظ بقواه النفسية جدير بأن يحصل على غذاء نفسي كاف يمده بالقدرة على مقاومة الأمراض واعتلال البنية وتدهور طاقتها، وما من أحد من العلماء أو غير العلماء يمكنه أن ينفي هذه الحقيقة الملموسة، وإذن فشباب الجسم لا يمكن المحافظة عليه بغير سند من شباب العقل، كما أن سلامة البدن واتساق وظائفه غير متمكنين إلا مع سلامة الذهن واتساق وظائفه!

ومن المسلم به أن الشخص الذي يشعر بأنه شاب، والذي يدل مظهره –ولا سيما جلده– على أنه ما يزال في مرحلة الشباب، يكون من السهل عليه جدًا أن يحتفظ بثقته بنفسه وبشباب وجدانه ونفسيته!

ولهذا السبب نرى أحيانًا رجالا فحولاً ونساء مليحات وقد صاروا إلى الشيخوخة بين طرفة عين وانباهتها تحت تأثير ضربة قاصمة وألم نفسي أو ذهني عميق!

وقد يقال أن العلم والطب توصلا إلى وسائل لحفظ الطاقات النفسية.. غير أنه لا جدال في أن شباب العقل هو الخاصة المميزة لعصرنا الحاصر، مع أن العلم بلغ في هذا العصر ما لم يبلغه في أي عصر مضى!

إن الشبان في هذا العصر يشيخون أسرع مما شاخ أجدادهم، وذلك لأسباب تتعلق بالحياة العقلية. فعقل الشباب الحديث يبلى بسرعة ويفقد مرونته وقدرته على النضال والمقاومة، وذلك لأنه في معيشته اليومية عرضة لمؤثرات نفسية وعصبية هي أفدح ما يكون ضررًا. ولست مبالغًا إذا أقرر أننا ننجب في هذا العصر شبانًا يصلون من الشيخوخة إلى مرحلة الخرف وهم بعد في ربيع العمر الزاهر باعتبار ما كان عليه آباؤهم وأجدادهم!

هذه هي الحقيقة فليسمعها من له أذنان للسمع!

إن مصاعب الحياة وأعباءها المتزايدة تستحث عوامل الإعياء والانهيار في نفسيات الشباب بما تفرضه عليهم من التخاذل والضيق والسأم والفشل وخيبة الآمال وفقدان الإيمان والرجاء!

لقد تضخمت مشكلات ا لحياة الاجتماعية بتكبير سلطة المدينة والمجتمع والدولة في ذلك الطور الصناعي والفني من أطوار الحضارة، فبقدر ما سيطر الإنسان على الطبيعة بالفن الصناعي، سيطر الفن الصناعي عليه وعلى مصيره أيضًا. فإذا كان الإنسان فيما مضى كفؤًا لمناضلة الطبيعة والتغلب عليها وإثبات شخصيته وفرديته بهذه الغلبة، فإنه اليوم يجد نفسه عاجزًا مكتوف اليدين أمام ذلك العملاق الفني الصناعي الذي ابتدعه لاستعباد الطبيعة، فكأنه جني الخرافة الذي خرج من القمقم، يصنع بمن أخرجه ما يشاء ولا يستطيع من أخرجه لذلك دفعًا!

لقد كان الإنسان فيما مضى مناضلاً واثقًا بنفسه، كبير الرجاء، أما اليوم فالصفة التي تميزه في هذا العصر هي صفة الاستسلام! فنحن اليوم لا نستطيع التصرف في عوامل الحياة اليومية الخارجية، وليس أمامنا إلا أن نرضخ لها ونأخذها كما هي.

إذن.. مشكلة العصرانة لا هدف للحياة، ولا مجال لإثبات الشخصية والفردية، فوجود الفرد اليوم ليس له أثر ذاتي، والناس أرقام في سجل العصرية يتأثرون بها ولا يؤثرون فيها، آلات صماء لا إرادة لها ولا حرية!

هذه هي المشكلة.. لقد انقلب الإنسان من الفعل الإيجابي إلى السلبية، ومن الوجود إلى ما يشبه العدم، وهذا هو سر الشعور بالخيبة والإعراض عن الحياة، والزهد الحقيقي فيها. فالإنسان اليوم يعيش وسط خرائب من الحطام، حطام الآمال المتهدمة والقيم المنهارة!

فإذا أردنا علاج ذلك الإنسان فواجبنا الأول أن نرفع ذلك الحطام، وأن نعيد بناء الخرائب، لتكون كما كانت فيما مضى قصورًا أو مشروعات قصور يبينها ذلك الإنسان بيديه ويعيش على أمل تحقيقها!

وأننا لنكرر أننا أخذنا بيد ذلك الفرد المحطم النفس فأحسنا توجيهه لأمكنه أن يبحث في البيئة الخارجية عن الغذاء النفسي الذي يرد عليه عافيته. ولكن يجب أن تبذل العناية لذلك قبل ظهور أعراض المرض، أي منذ سن الطفولة. فكما يحصن الطفل الجدري وضد الدفتريا يجب كذلك البحث عن تحصين يكسبهم المناعة مقدمًا من انهيار الآمال وخيبة الرجاء في حياة العصر!

وإليكم أنتم يا معاشر الآباء والمعلمين والمربين والمشرفين والأوصياء من كل نوع وجنس أسوق الكلام.

وإليكم أيضًا أيها الأزواج الجدد، وإليكم أخيرًا أيها المتربعون في دست الحكم والسلطان في كل ركن من أركان العالم الأربعة، أوجه الكلام والتحذير من الاعتقاد بأن شباب البدن والتربية التعليمية ليسا الهدفين اللذين يحسن الاقتصار على تحقيقهما.. فإن صحة العقل

وشبابه لا يمكن تحصيلهما بقراءة النصوص والاختلاف إلى المسارح والمحاضرات، بل بدراسة نفسية الطفل والناشئ ووزن جميع المؤثرات المحيطة به، بقصد اكتشاف أصلح الوجهات له في العمل وفي المهنة وفي أسلوب المعيشة!

وتلك العناية الفردية لا يمكن توفيرها في الورش والمصانع الحالية التي نسميها المدارس العامة، وإنما تقع تلك المهمة على عاتق الأسرار والأصدقاء أجمعين.

فالعناية بالشخصية ومجال نموها هو حجر الزاوية في الصحة النفسية، تلك الصحة التي لا صحة للبدن بغيرها بل لا سعادة.

وبغير سعادة لا يكون شباب متجدد، ولا تكون حياة مديدة.. ولأي شيء يطلب طول الحياة مع الضيق بها!؟

المرأة أطول عمرًا

يتضح من الإحصاءات والمشاهدات في أكثر بلاد العالم أن المرأة على العموم أطول عمرًا من الرجل. ويبدو أن الطبيعة خصت النساء قدرة خاصة على التعمير!

ونظرة إلى من حولنا، أو إلى شخصيات الروايات والتمثيليات تطلعنا على عدد من الأرامل المحزونات يفوق كثيرًا عدد الرجال الذين فقدوا زوجاتهن. فنحن لا ندهش حين يقال عن امرأة عجوز أنها أرملة. ولكننا نؤخذ لأول وهلة حين يقال لنا عن شيخ أنه أرمل!

ويذكر «إسكندر بوجومولتز» حالات شتى لبيان أوجه المقارنة مما وقع تحت اختباره، فيقول:

في قرية «كابيلوكا» بإقليم «أوستسك» تقيم امرأة في العام الثلاثين بعد المائة من عمرها، وقد مات زوجها منذ ثلاثين سنة وهو في سن المائة، ودلت الإحصاءات على أن عدد النساء المعمرات أكبر كثيرًا من عدد الرجال الذين مثل أعمارهن.. ففي موسكو مثلا خمس وخمسون امرأة تجاوزت المائة من عمرهن، في مقابل ستة رجال فقط.. وهناك كذلك ستمائة وإحدى عشرة امرأة تترا وح أعمارهن بين التسعين والمائة في مقابل واحد وتسعين رجلا في تلك المرحلة من العمر!

فما هي النتائج التي نستخرجها من هذه الإحصاءات؟

الحقيقة أن العلم لا يستطيع أن يقطع برأي يقيني في هذه المسألة، ولكن تلك الفروق لها دلالتها على كل حال، ولا يخرج من الحساب العلمي أن المرأة هي وعاء الحياة، وأنها الينبوع الذي يفيض منه الوجود البشري ويتجدد عن طريقة النوع!

ولم يحن الوقت بعد لتفسير قابلية المرأة للتعمير، في تفصيل علمي دقيق، ولكن يبدو أن للهرمونات أثرًا واضحًا في هذا الشأن.

ومن المقرر أن كلا من الرجل والمرأة فيه هرمونات الجنس الآخر، ولكن بنسب تتفاوت على حسب الأشخاص.

ولا شأن لنا بذلك التفاوت الآن وإنما المهم هو الانتباه إلى وجود هرمونات الجنسين في كل شخص ضرورة حيوية جدًا لوجوده ولحيوية بنيته!

ونضيف إلى ما تقدم أنه ينبغي ألا ننسى أن الغدد الجنسية ليست وحدها المتحكمة في الحالة الجنسية، فالغدد فوق الكليتين لها تأثير لا ينكر. أما الغدة النخامية فهي أهم العدد المباشرة التي تصب إفرازها في مجاري الدم، وهي التي تسوس الحياة الجنسية في كلا الجنسين بفضل هرموناتها الخاصة!

وللغدة الصنوبرية الصغيرة الحجم الملحقة بالمخ شأن ملحوظ في الحياة الجنسية للرجل وللمرأة، ولها هرمونات فعالة.

وسوف يكتشف العلم ولا شك هرمونات أخرى، ولكن علم الحياة في الوقت الحاضر ليس في موقف يسمح له بإلقاء الضوء على جميع أسرار حياتنا الجنسية، ولهذا يستحيل علينا- إلى أن نحصل على معلومات أخرى- أن نقدم تفسيرًا علميًا صحيحًا لطول عمر المرأة!@

وعلى ذلك ليس أمامنا إلا أن نلجأ للفروض المحتملة، ومن بينما فرض له الرجحان، مؤداه أن الهرمونات، وسائر إفرازات البنية الأنثوية ليست هي العوامل الوحيدة المتحكمة في طول عمر المرأة، بل أن عمليات الحمل والوضع لها أثر قوي في التوازن الكيماوي الحيوي، وفي استثارة الطاقات الحيوية للمرأة وإنماء هذه الطاقات، فالذي لا شك فيه أن الجنس الضعيف يتمتع بطاقات حيوية ووظيفية أقوى كثيرا مما يتاح للرجال!

وتواجهنا مشكلة في حالة نجاح محاولاتنا لإطالة الحياة وتجديد الشباب، نجاحًا مطردًا، وتلك المشكلة هي ازدياد الفجوة بين عمر الرجل وعمر المرأة، لأن المفروض أن استجابة المرأة لتلك الوسائل الجديدة ستكون أعظم من استجابة الرجل!

وإنها لمشكلة ينبغي أن يبحث العلماء عن حل لها منذ الآن، لأنه من غير المستبعد أن ترى في غضون النصف الثاني من القرن العشرين أن النساء شابات كواعب وهن في سن الستين، وقد يرين أنهم مغبونات إذا كان عشاقهن في سن الأربعين!

فلا بد من إيجاد حل لهذه المأساة، وإلا أحدثت ثورة في التكوين الاجتماعي للجنس البشري، يترتب عليها عكس الأوضاع، فبعد أن كان العرف يقضي بأن تكون الزوجة أصغر من الرجل سنًا بمدة معقولة، قد ينقلب ذلك العرف فيحتم أن يكون الرجل أصغر سنًا بعدد لا يستهان به من السنين!

الحقائق الجديدة

- **ما هي الطريقة الظاهرية؟**
- **تحديد النمط.**
- **التشخيص.**

ما هي الطريقة الظاهرية؟

ليست الظاهرية نظرية من النظريات المجردة التي تفتح الباب على مصراعيه للتلاعب بالألفاظ، والاحتيال بالأفكار والآراء في حين أنها لا تفيد الناس علمًا ينفعهم في حياتهم العلمية نفعًا ذا قيمة..

ولكن الظاهرية ثمرة أبحاث وتجريب دامت أكثر من نصف قرن، على أيدي رجال لم يجتمعوا للعمل معا في صعيد واحد، بل تفرقوا في المعامل في مختلف البلدان، أما التوفيق بين كشوفهم من حيث استخلاص الهدف الأخير فيها، وتوجيهها ونحو ذلك الغاية الإنسانية المرموقة وهي تجديد الشباب —فمل يتم على أيدي رجال من أهل الطب التقليدي!

لقد كنت أنا الذي حدد تلك الغاية، ولكن الذي رسم المراحل إلى تحقيقها كانوا رواد علم الحياة والطب وعلم النفس، من الأعلام الذين أشرت إلى أعمالهم في الفصول السابقة.

وإني أعتقد في الوقت الحاضر أن نتائج تصوري لمسألة التعمير وإطالة الحياة، وللمناهج التي تتفرع بالطبع عن ذلك التصور، أصبحت واضحة الأسس بحيث يحق لي أن أعرضها على الجمهور، بل من حق أكبر عدد من الجمهور أن يطلع عليها، لأن تجديد الشباب لن يكون في

المذهب الظاهري امتيازًا لفئة قليلة العدد، بل سيكون منفعة عامة للبشر أجمعين!

والآن قد حان أن نعرف الطريقة الظاهرية..

أنها تعني الإتيان بالبراهين القاطعة لإثبات أن الصحة البدنية والعقلية للشخص تتوقف إلى حد كبير على البيئة الخارجية التي ولد فيها، وفيها يعيش إلى ختام أيام حياته. ويتوقف عليها كذلك أجل قوته الباطشة، أي أجل شبابه، كما يتوقف عليها أيضًا الطول الزمني لمدة بقائه في الدنيا.

إن الإنسان الموصوف بالتحضر، مثلي ومثلك، يجد نفسه بين شقي الرحى، فالقوى البدائية للطبيعة من جانب، والعرف الاجتماعي والنظام الأخلاقي والمادي الذي كونه الإنسان في عصور المدنية من جانب آخر، تطحنه فيما بينها ولا يستطيع منها فكاكا!

وينبغي أن نتذكر كلمة الفيلسوف «أسبينوزا» إذ قال: «إن الإنسان ليس دولة داخل الدولة».. ومعنى ذلك أن الجسم الإنساني ليس شيئًا مستقلاً مغلقًا داخل دولة الكون العظمى، بل الإنسان على العكس مرتبط ومرتهن في أموره أكثر مما يتصور بالأشياء المحيطة به كبيرها وصغيرها. فكل واحد منا هدف في كل لحظة للعوامل والقوى الطبيعية والأخلاقية والأدبية التي تهجم عليه من الخارج فتسيطر عليه وتشكله!

بل نذهب إلى مدى أبعد من هذا فنقرر أن ما بداخل الإنسان من وظائف الهضم والجنس والتفكير ليس لهامًا يفسرها أو يعينها إلا ما هو في خارج الإنسان!

ولست أعني بهذا أن الحياة الشخصية ليست لها إلا أهمية ثانوية.. فالطريقة الظاهرية لا تقدم على مثل هذه السخافة في الرأي. وإنما هي تعني أنه من غير المجدي أن نفكر في سعادة الإنسان وتنمية قواه الإبداعية الخالقة وحاجاته الروحية إلا إذا كانت العناصر التي تعين كل هذه الأشياء –ولو على نحو غامض– قد جندت لذلك الغرض في البيئة الخارجية التي يعيش فيها. والبيئة الخارجية تعني العوامل الخارجية بالمعني الواسع من كيميائية وآلية واجتماعية وأدبية.

وما أوسع ذلك المجال الضخم الغني بالقوى المختلفة التي تتناولنا من كل جهة. فهي من جانب قوى معادية تهدمنا في سرعة حينا وفي بطء حينا آخر، وهي من جهة أخرى قوى تسندنا ويمكن أن تمدنا بعوامل النشاط ومصادر البقاء المثمر!

وتعتقد النظرية الظاهرية بناء على ما قام به أنصارها من تجارب أن القوى الخارجية بنوعيها من مادة ونفسية يمكن أن تخضع للأساليب العلمية في الفحص والتجريب، وفي استخراج الصالح منها ونفي الضار!

وقد تزودنا في الزمن الأخير بمزيد من هذه الرسائل، وأصبحنا قادرين على أن نرقب عن كثب تأثير القوى الطبيعية في العقل، والبنية،

وعلى أن نجرب تجميع العناصر المفيدة من تلك القوى، واختبار مدى أثرها...

إذن فمن الممكن بهذه الوسائل أن نقيس العناصر المفيدة المتجمعة لدينا، ونعين طريقة مثلى لإعادة بناء الإنسان، فتكون هذه الطريقة هي فن الحياة.

نعم آن الأوان لأن نتبين الأساس الذي تقوم عليه مهمة الطب الظاهري.. فإن ذلك الطب لا يطيق الوقوف مكتوف اليدين بعد الذي ثبت من تأثير البيئة في الإنسان بما فيها من مناخ ومياه وأشعة شمس وفيتامينات كامنة في الطعام... ولا نغفل هنا الأهمية الكبرى للعادات الجنسية والغذاء الفحكري وتطور الأفكار، وأثر الفنون والمهن. فهل يصح بعد كل ذلك أن ننكص عن استخراج قواعد عملية، الغرض منها تعديل نظام سلوك الإنسان، مستغلين في ذلك معلوماتنا عن تأثيرات هذه العوامل؟

إن الإنسان يخوض حربًا في عدة جبهات.. ففي كل تفتح في هذه الحرب جبهة جديدة من إرهاق عضوي إلى إرهاق ذهني، إلى إعياء معنوي وانهيار اجتماعي. والطب الظاهري يجمع كل هذه الأدواء في بونقته ويستخدم وسائله لإقامة قواعد دفاعية ضد كل هذه الأنواع من الإعياء المبكر، متناولاً في تلك الطرائق إطرافًا شتى، ابتداء من المناخ وأحواله إلى العلاقات الشخصية، وابتداء من الجلد إلى أعماق السريرة.

ولا يقتصر الطب الظاهري على إقامة القواعد الدفاعية، بل ينشئ قواعد لتنشيط الطاقات الحيوية أيضًا. وتسير هذه القواعد جنبًا إلى جنب بحيث تجتمع لها فوائد التحصين أو الوقاية وفوائد العلاج، وفوائد التقوية، على أن يكوزن كل ذلك شاملا للجسم والعقل معا!

ولكني أحب أن أنبه هنا إلى أن تلك القواعد ليست للاستعمال العام بحذافيرها. فليس في الدنيا أبناء جنس واحد أشد اختلافا فينا بينهم من بني الإنسان. فالطبيب الظاهري هو الذي يقوم بمهمة تحديد حالة الشخص، وتخير اللازم من تلك القواعد على حسب ظروفه وطبيعته.

إن الإنسان لا يخرج من يد الطبيعة على طريقة الإنتاج الصناعي الكبير، نسخًا متشابهة لا تمايزينها. وإنما للناس فئات شتى، كل فئة نمط قائم بذاته يختلف عن الأنماط الأخرى عصبيًا وحيويًأ ودمويا ونفسيًا وما إلى ذلك فيجب لهذا أن تكون هناك علاقات مختلفة بحسب اختلافات تلك الأنماط على سطح الكرة الأرضية!

واضرب لذلك مثلا بأشعة الشمس... فمن الناس نمط تفيده الشمس، وأنماط تؤذيها الشمس. ومن الناس من تجدي عليه الرياضة البدنية، ومنهم أيضًا من لا ينبغي لهم أن يقربوا تلك الرياضة... بل إن من الناس من لا ينبغي أن يخفضوا رؤوسهم، ومنهم من يجب عليهم ألا يرفعوها!

ومن أكبر دواعي التمييز الفردي في العلاج الظاهري ذلك الدور الحاسم الذي يقوم به العقل لدى كل شخص، فالحياة العقلية ليس لها معنى آخر إلا التميز الفردي، وتميز الطبع وتميز الذكاء وتميز الحساسية. فالعقل هو الفارق بين الإنسان وبين الآلة أو الحيوان الأعجم. ولابد للطب الظاهري من مراعاة ذلك، ولهذا فهو طب فردي بقدر الإمكان، ولهذا أيضًا يوجه أكبر عناية للنشاط العقلي، لأن شيخوخة العقل من أعظم أسباب شيخوخة الجسم!

وظاهر مما تقدم أن الطب الظاهري ليس نظرية فلسفية، وإنما هو وسيلة عملية لمقاومة القوى الكثيرة الموجودة في بيئتنا الطبيعية والاجتماعية، والتي تعمل باستمرار على تقصير حياة الإنسان، عن طريق إصابته بالمرض الذي يسمى الشيخوخة، وبأعراضه الكريهة من انحطاط القوى العضوية إلى ذبول الجمال وغير ذلك من الآلام الجسدية والعقلية.

تحديد النمط

ماذا نعني بتحديد النمط؟..

وهل النمط مسألة يختص بها الطب الظاهري؟..

الواقع أن تحديد النمط وسيلة من وسائل الطب العام في العصر الحديث، وهو إذن ليس ابتكارًا ظاهريا، فعلماء الحياة يصنفون الناس فئات، كل نمط منهم يختص باستعدادات معينة للإصابة بنوع معين من الأمراض. والعمدة في ذلك التحديد الحيوي للنمط على الفراسة الشكلية العامة. وكأنما تلك الطريقة امتداد لنظرية الأمزجة في الطب العتيق، فهذا صفراوي وذاك دوي وهلم جرا.

لقد أصبح من الأعمال العادية في العيادات الحديثة أن تستقصي علامات جسمية معينة تدل على ضعف عضوي أو إصابة بمرض أو الاستعداد للإصابة به وتظهر هذه العلامات وكأنما قد سطرت على سطح الجسم كله، بما في ذلك الجلد والأظافر والشعر والشكل العام للبنية، بالإضافة إلى سلوك جسمي معين ونبرة خاصة في الصوت وحركات أو تعبيرات بالوجه معينة.

وباستقراء مئات من هذه الدلائل يتسنى اكتشاف الأدواء الخفية والاختلالات الداخلية من العلامات الظاهرة.

إن هذا العلم، علم تحديد النمط الحيوي، لا يزال في طور النشوء، ولكن الطريق مفتوح وممهد أمامه مما يقوي الأمل في ازدهار مستقبله قريبا.

والطبيب الذي يستخدمه هذه الوسيلة إنما يقوم في الواقع «بفحص ظاهري» للمريض، ليسهل عليه ذلك الوصول إلى نتائج سريرية واضحة. لأنه على هدى ذلك النمط سيقصر بحثه على مجالات معينة من البحث والتشخيص فيكون أقرب إلى الصواب!

والواقع أن هذه الطريقة، طريقة قراءة صفحة جسم المريض وما سطرته حالته الداخلية على سطحها، أجدى كثيرًا من الطريقة القديمة اللفظية التي لم يكن هناك مناص من ابتدائها بالعبارة الأزلية:

– والآن خبرني ماذا بك؟

كأنما المسكين يمكن أن يعرف هذا على وجه صحيح.

والمشاهد في كثير من الحالات، ولا سيما الحالات الخطيرة أنه يصعب جدًا على المريض، أن يفصح عن حالته، إما لسوئها بحيث يعتقل لسانه، وإما لأنه يجهل علم الطب. وقد يغفل الانتباه إلى العلامات الحاسمة لمرورها هينة في غمار مشاغله وآلامه الظاهرة التي قد تكون أقل أهمية من الوجهة الطبية...

وطريقتي التي أكرر أنها ليس المقصود بها المرضى وحدهم بل الأصحاء أيضًا، تهدف إلى تأجيل الشيخوخة، وهي في الوقت نفسه لا تقوم على تلك الوسيلة اللفظية العتيقة. فهي لا تحتاج إلى إرشادات إجمالية عن الأعراض، بل إلى تفصيلات كثيرة جدًا ودقيقة إلى أبعد حد. فيلزم أن أعلم ماضي الشخص وحاضره من جميع النواحي الجسمية والعقلية ويلزم أيضًا أن أعلم كيف يسلك في مختلف الظروف والبيئات والأجواء، ومدى قدرته على المقاومة ومدى استجابته النفسية. ويجب أن أعرف كيف يعمل ومتى ولماذا يعمل. وأن أعرف أيضًا متى يلهو وكيف ولماذا يلهو؟!

فكيف أصل عمليا إلى هذه المعلومات؟

بديهي أن هذه الغاية لا يمكن أن تتحقق بمجهود فردي وكي تكون النتيجة مضمونة فعالة كان لابد لي من اشتراط تعاون الطبيب والمريض. فالمريض في هذه الحالة يغدو مساعد طبيب في حدود نفسه، أي انه هو الذي يتولى ملاحظة نفسه بأمانه جسميًا وعقليًا، بإرشاد الطبيب وإشرافه!

ومن أجل تلك الملاحظة وتسهيلا لها، وللتعاون بين الطبيب والمريض، أنشأت «السجل الشخصي للنمط الظاهري» وهو وثيقة تحتوي على عدد من الأسئلة تسهل الإجابة عنها جدًا، ولكنها غاية في الأهمية بالنسبة للطبيب. فمن هذه الأسئلة يمكن أن يستنبط أهم ما يحتاج إليه في التشخيص!

والواقع أن هذه الطريقة تؤدي إلى عمل «أرشيف» أو ملف كبير واسع المدى بقدر الإمكان لكل مريض. والأسئلة التي يجيب عنها بمثابة فحص متسع الأفق، وليس هذا البحث من الأمور الهينة على الطبيب، أو على المريض. ولكن إضافة عشرين سنة إلى الشباب العادي غاية تستحق بذل ذلك المجهود!

ولا تظن أن الأسئلة تتناول الجانب المرضي وحده، فهي على العكس تهتم بالنواحي التي تبدو غاية في الصحة والعافية فإن هذه النواحي قد تكون علامات حقيقية لحالة سيئة، في الحاضر أو المستقبل.

ولما كانت غايتي إعادة بناء الشخص، والحيلولة بينه وبين الاضمحلال والشيخوخة، فإني أفضل أن أجعل من الشخص نفسه إلى حد ما ذلك المقاول البناء!

ففي وسعك أيها القارئ الصديق أن تنشئ بنفسك سجلا خاصًا بنمطك، فيجتمع لديك الأساس الصحيح لتشخيص تام في المستقبل. وعن طريق هذا السجل سيخرج الطب بتشخيص ظاهري لحالتك فيكتشف النوع الصحيح للمنشط العام الذي يوافق مزاجك وطبعك وسنك وحالتك الصحية وحالتك العقلية والنفسية، أي يوافق نمطك!

ويجب أن نذكر دائمًا أن الشباب لا يستعاد باستعمال العقاقير والأدوية، مهما تكن قيمتها، بل لا بد من طريقة في الحياة وفي العلاج ترفع المستوى العام لكيانك جسميًا وعقليًا!

بل أني أصر على أن علاجًا عالميًا مثل مصل «بوجومولتز» يجب أن تسنده وتتعاون معه ملاحظة دقيقة لسلوك الشخص واستجاباته، كي تتحقق الفائدة القصوى للمصل!

وأحب أن أنبه القارئ أيضًا إلى أن العلاجات السريعة الحاسمة قد تؤدي إلى رد فعل عنيف ينتهي بالتداعي العام للبنية، وهو عكس المطلوب.

وللمسألة وجهة أخرى، هي أن هذه العلاجات الصناعية باهظة التكاليف لا يقدر عليها إلا الصفة من الأغنياء. وحتى في هذه الحالة لا يكون العلاج كاملاً إذا أنفق الطبيب ردحًا طويلا من الزمن في دراسة تفاصيل حياة ذلك الشخص!

أما العلاج الظاهري بالغرض منه أن يعم جميع الناس بسهولة، وبغير نفقة تذكر، ولهذا استحسنت تعاون المريض مع الطبيب تقليلاً لمجهود الطبيب وأجره!

التشخيص

تتطلب عملية التشخيص الظاهري من الطبيب العالم بها مجهودا متعدد النواحي كثير التفاصيل، فيجب عليه أولاً أن يدرس درسًا تفصيليًا جميع الملاحظات التي يقدمها إليه المريض نفسه، باعتباره قائمًا بالملاحظة الذاتية، وهذه الملاحظات ذات دلالة عظمى بالنسبة للطبيب الذي يتم على أساسها دراسته بالوسائل السريرية المعتادة.

والخطوة التالية التي لا غنى عنها للطبيب الظاهري، لأنه لن يستطيع شيئًا بغيرها حتى ولا من الناحية الحيوية البحث، هي جمع كل الظواهر النفسية للمريض عن طريق التحليل، سواء أكانت هذه الظواهر صحيحة أم مرضية..

وجملة القول أن الطبيب الظاهري يجب أن يقسم عمله بحيث يشمل وجهات النظر الآتية:

١- حالة البنية البدنية والوظيفية، من حيث الأمراض ونواحي الضعف العام والقدرة على المقاومة، من حيث الأمراض ونواحي الضعف العام والقدرة على المقاومة والاضطرابات العضوية والنمط الحيوي والأمراض السابقة وكيفية علاجها سواء ما أجرى من عمليات جراحية أو غيرها.

٢- حالة الجسم من جهة الاستجابة للبيئة من غذاء وعمل وتعب ومناخ وما إلى ذلك.

٣- الحالة النفسية ولا سيما استجابة المريض لأحداث الحياة اليومية ولنظام سير العمل، وكذلك سلوكه الجنسي والبيتي والاجتماعي.

وأحب أن أنبه الأذهان إلى أنني لا أدعو هنا لطب جديد. وأنني لا أتحرى الوسائل التي توفر على الطبيب عملاً كثير التفاصيل، بل الحقيقة عكس ذلك تماما.

وأعتقد أنه من الضروري الاهتمام خاصة بالاستجابات العقلية وسائر المظاهر التي تساعد في التشخيص.

وفي الإمكان عمل قائمة لا تكون مقفلة أو محدودة، بحيث يستطيع الطبيب أن يرجع إليها لاستكشاف حالة المريض النفسية من جميع النواحي النافعة.

وأحب أن أوجه النظر إلى وجوب الانتباه للمسائل النفسية العشر الآتية، لأنها تميز نمط الشخص في مجموعها وهي: الحساسية، والرغبة الحسية والشهوية، والخجل، والإخلاص، والتوحش أو العنف، والإرادة، والجبن، والشجاعة، والحذر، والجمود، والسخاء.

على أن يكتب أمام كل بند من هذه البنود تقدير تقريبي لدرجة الصفة وملابساتها وعوامل تنشيطها وخمودها من ظروف الشخص اليومية.

والعسير في استيفاء هذه النقط بالذات أنها لا تتيسر بملاحظة المريض لنفسه. فلابد للطبيب في هذه الحالة من الاتصال. الوثيق بخلطاء المريض وعشرائه من الأصدقاء وزملاء العمل وأعضاء الأسرة ورفقاء النادي!

وهكذا نرى أن تعاون المريض مع الطبيب الظاهري غير كاف، بل يجب أن يشترك في ذلك التعاون المقربون للمريض وأن يكونوا من أهل الفطنة والإخلاص، كي يتم على وجه صحيح نمط المريض وتشخيص حالته!

العلاج المثالي

- التنظيم
- العلاج الطبيعي
- العلاج الطبي
- يستعمل من الظاهر
- للرجال أيضًا
- العيادة الظاهرية
- مصادر الصحة والشباب
- السجل الشخصي

التنظيم

أحب أولا أن أنبه الأذهان إلى أن طريقة العلاج الظاهري التي ابتدعها وأقوم بتحسينها لا ترمي إلى القضاء على أنواع العلاج الطبي الأخرى. بل تهدف على الخصوص وعلى العكس إلى تكميلها وإتمام الترابط بينها، بحيث يكون لكل نوع من أنواع العلاج دوره في نطاق المحيط العام ولا شك أن ذلك التناسق أو التنسيق بين مختلف أنواع الطب والتطبيق يعود بفائدة أتم على النوع البشري.

والواقع أن الطب الظاهري ليست له غاية أجل من القيام بتنسيق أدوار العلاجات المختلفة في ضوء الكشوف الحيوية التي أحدثها في الخمسين سنة الأخيرة علماء من طراز «متشنيكوف» و«فيلاتوف».

وفي ضوء التصنيف الذي وضعه هؤلاء العلماء، وفي ضوء المعلومات الحيوية نجمل ذلك التنسيق فيما يلي:

١–أن يوضع موضع الاعتبار المجمل العام لحياة المريض كلها سواء أكان عليلاً أم غير عليل في كل ناحية من نواحيها، مع العناية بحياته الداخلية واستجاباته المختلفة وسلوكه اليومي.

٢– تبدأ بعد ذلك مرحلة تعاون وقائي، بصفة دائمة بين الطبيب والمريض.

٣- ليس المرض وحده هو الذي يقاوم بل يجب قبل ذلك أن يقاوم اضمحلال الجسم، مع مراعاة أن تعتبر الشيخوخة في العصر الراهن مبكرة وقبل أوانها، ومع الإيمان بأنها مرض ناتج عن اضمحلال الخلايا والأمزجة.

٤- أن تختار للوصول إلى داخل البنية الفتحات الطبيعية وهي الأغشية والجلد. فإن تسرب العناصر عن هذا الطريق يكون بطيئًا وبصورة متساوية في جميع الأعضاء، فلا ينجم عنه رد فعل. ومعنى هذا الاستعانة بأكبر مقدار ممكن من الأدوية الظاهرية، أي التي تستعمل من الظاهر.

٥- يستخدم في معالجة مختلف الأمراض عدد من الوسائل والأدوية على حسب الحاجة، ولكن بحيث لا يغفل المجموع العام بعنصرية: العضوي والعقلي معا.

٦- الإيمان إيمانا راسخًا أن خير وسيلة لمكافحة مختلف أنواع الأمراض هي تجديد القوى الحيوية في البنية على وجه العموم، أي وقف الشيخوخة، أو ما يسميه الناس باسم تجديد الشباب.

٧- الإيمان بالحقيقة البيولوجية التي كشف النقاب عنها «إسكندربوجومولتز»، ومؤداها أن تجديد القوى الكيماوية الحيوية للجسم ممكن عن طريق تتنشيط النسيج الرابط الذي يغذي جميع الخلايا الأخرى ويسهر على حمايتها.

٨- أن يعين لكل مريض ما يجب الحرص عليه في سلوكه البدني والعقلي، على أن تراعى في ذلك حاجات الشخص الوظيفية والنمط الحيوي الذي ينتمي إليه.

٩- العمل على حماية الإنسان من مؤثرات الطبيعة السلبية.

١٠- يوضع موضع الاعتبار استعداد الشخص وبيئته وعمله وملاهية، وكذلك حياته الجنسية.

١١- أن يراعى تدخل المحللين النفسيين أو الأطباء العصبيين في كل حال باعتبارهم خبراء.

١٢- مكافحة معظم العلامات الخارجية التي تشوه مظهر الشخص على أساس اعتبارها أعراض حالات مرضية يجب استئصال أسبابها الدفينة.

وأن هذه القائمة من المبادئ الأساسية تسمح لنا أن تقسم العلاج الظاهري إلى فرعين:

١-العلاج الظاهري الطبيعي.

٢-العلاج الظاهري الطبي.

ومما تقدم نرى أن الفرع الثاني يحيلنا إلى الفرع الأول ويقتضي معالجة عامة شاملة للشخص.

ويتيح الفرع الأول وهو العلاج الظاهري الطبيعي، تقديم النصيحة للشخص وتحديد الأوامر والنواهي التي تمس أهم وجوه حياته خارج نطاق الطب التطبيقي.

العلاج الطبيعي

إن العلاج الظاهري الطبيعي هو فن استخدام القوى والعناصر الطبيعية، وتخيرها وتنسيقها، وبيان مدى نفع النافع منها ومدى ضرر الضار بالنسبة لكل حالة ولكل نمط من المرضى. ثم بيان الوصايا العامة التي يجب على كل واحد منا أن ينفذها إذا أراد تأجيل الاضمحلال البدني والعقلي فترة ثمينة من الزمن.

والعلاج الظاهري الطبيعي يعتبر أيضًا فن معرفة طرق وقاية النفس من عوامل الانحلال المنبثة في البيئة الخارجية وقد أجملنا هذه الوصايا في أربع وعشرين وصية سنوردها في موضعها، وهي نافعة لجميع الناس على العموم.

ويمكن تقسيم العلاج الظاهري الطبيعي إلى فرعين:

١–فن استخدام العوامل الجسمية.

٢– فن استخدام العوامل الذهنية.

ونبدأ بفن استخدام العوامل الجسمية، أي العوامل التي لها جسم مادي محسوس، وعلى رأسها ضوء الشمس والجبال والبحر والضغط الجوي والرياح والمرتفعات والرطوبة والجفاف والبرد والحر والمياه العذبة والمياه المعدنية.

ويمكن أن نضيف إلى ما سبق عامل التغذية، ولكن هذا العامل من الضخامة بحيث لا نجد له محلا في هذا الكتاب معتمدين على المؤلفات التي وضعت خصيصًا في موضوع الطعام والتغذية والمثلى، وأن كنت سأشير إشارة عابرة غير كافية إلى هذه النقطة في موضعها من الكتاب.

ولا يمنع ذلك من الاسترشاد ببعض قواعد سنها العلامة «إسكندربوجومولتز» في ذلك وهي:

- أن سلامة عملية الهضم مهمة جدًا للمحافظة على الحياة، فيجب أن يكون الطعام صحيًا وبسيطًا.
- لا ينبغي إرهاق المعدة والأمعاء بأطعمة لا تناسبهما، ولو بحجة الصيام عند بعض الطوائف المسيحية وما يفرضه من بقول وتحريم للحيوان وما يخرج منه.
- من الضار جدًا أن تأكل إلى حد الشبع... وما أصدق المثل الفرنسي الذي يقول «إذا سمنت فقد شخت».

وقد أحببت أن أورد هذه الوصايا هنا لكي لا أعود إليها عند الكلام عن الطعام.. ولكن للطعام جانبًا آخر غير جانب التغذية البدنية. وأعني بذلك الجانب الذهني أو النفسي فلا شك أن الاغتباط بتناول طبق جيد أو لذيذ، بصرف النظر عن كونه عاديًا أو نادرًا في صنفه، له أثر يذكر في تنشيط البنية والشعور بالارتياح.

ولست أرى وجهًا لحرمان إنسان من مثل هذه الغبطة الطبيعية ذات الأثر الفعال في توازنه العام، ما لم يكن هناك داع طبي صريح يبرر ذلك التحريم.

وأحب أن أنبه الأذهان هنا إلى أن طريقتي في الإباحة والتحريم بخصوص الطعام وغير الطعام أن أترك للقارئ الزمام، فما يستمح له حسن بشرط عدم الإفراط فيه، فإن الإفراط في أي شيء يؤدي إلى الضرر.

وعلى سبيل المثال أحذرك من الاندفاع في قضاء ساعات في الشمس لا لشيء إلا لأنك ترى غيرك من الناس يسلمونها أبدانهم طول النهار، فمن الجائز جدًا أن تكون بنيتك ذات نفور خاص من أشعة الشمس. والقاعدة الذهبية في هذه النقطة وفي كل شيء يختص بالصحة أن تحترم طبيعة بنيتك قبل كل شيء.

وقد يصف لك الأخصائيون في التغذية خميرة البيرة مع عصير الفواكه. وذلك شيء لا أعارض في فائدته. ولكن إذا كنت ممن يتقيأون من تلك المادة فلا تكره نفسك على تناولها فإن الأذواق متباينة تباين العقول. ونفور الذوق قد يكون دليلا على نفور المعدة، ولا خير في شيء يتم بالإكراه.

واعلم أيها القارئ الصديق أن مسألة الغذاء كسائر المسائل العقلية والبدنية مسألة نسبية، يجب أن تكون تجربتك هي المرجع الأخير فيها

بعد كل استشارة، ولا أوصيك بأن تغدو عبدًا للوائح الجامدة، واعلم أيضًا أن إقبال الشهية على الطعام له أثر كبير جدًا في استفادة جسمك منه.

وإني شخصيا أفضل تسمية علاجات الطب الظاهري الطبيعي «مراحل الصحة وتجديد الشباب»، وأن أسمي الإجراءات البسيطة التي تتخذ أثناء الحيا ة اليومية باسم «تغيرات البيئة»، وسأفرد لكل من هذين فصلا خاصًا.

وأنتقل إلى الفرع العقلي من الطب الطبيعي

وقد حدثتك في فصول سابقة عن الغذاء العقلي أو المعنوي. ومجمل ما تقدم أن العقل يتغذى كما يتغذى الجسم، ولتغذيته موارد متعددة يجب تحليلها والسيطرة عليها كليا وجزئيًا لضمان توجيهها.

ومن الواضح أن الغذاء العقلي يشمل كل مظاهر التفكير الإنساني وكل ما يمكن أن يكون ذا أثر عقلي في بيئته. وهذه المؤثرات كثيرة جدًا، ويمكن أن يختار منها لعلاج الشخص ما يناسب كل حالة.

واسمح لنفسي بأن أثير في هذا المقام موضوعًا خطر ببالي منذ زمن، وهو إنشاء معهد خاص لفحص الاستجابات النفسية والعقلية لدى الرجال والنساء بإزاء المؤثرات الطبيعية المختلفة.

ومهمة مثل ذلك المعهد جليلة جدًا، وسيكون لها تأثير ضخم في الطب النفسي وإعادة تهذيب الذكاء وملكة الحكم والإرادة، واستئصال العوامل المسببة للقلق والسأم والكآبة وما إلى ذلك. وستمكننا أيضًا من السيطرة على العوامل التي تضر أو تفيد على حسب الزيادة والنقصان.

ويجب ألا ننسى أن العناية بالجسم أقل أهمية من العناية بالعقل، فالجسم أقدر على مقاومة الصدمات من العقل. وضعف الجسم قد لا يؤذي العقل أما ضعف القوى العقلية فيؤذي الجسم حتمًا، فالإرهاق العقلي والتعب الذهني يعجلان بالشيخوخة والمتاعب النفسية من مسببات أمراض الاضمحلال في البنية بنسبة كبيرة جدًا!

العلاج الطبي

إن جميع أنواع العلاجات الطبية وطرائقها وأدويتها الحديثة تحت تصرف العلاج الظاهري، وكل ما يفعله ذلك العلاج الظاهري من الوجهة الطبية أن يستخدم تلك الجهود، كلا منها في موضعه، وبحيث يكون بينها تمام التعاون.

ويحرص العلاج الطبي الظاهري على تخفيف حدة العلاجات الطبية العنيفة التي لا تعين الأعضاء على استعادة نشاطها وتعودها الكسل، مثل عرض مرض السكر بالحقن بالأنسولين وقس على ذلك طريقة علاج سائر الأمراض!

وهناك نقطة أخرى يهتم بها العلاج الطبي الظاهري، وهي تلافي ما يلاقيه الأطباء أحيانا من تعارض ضار بين مختلف الأدوية التي يتناولها المريض الواحد بسبب أمراض شتى.

ولا أريد أن أثير ذعرًا عامًا، ولكني أضرب مثلا لتنبيه الأذهان. فمن المرجح أن كثرة الأمصال لعلاج أمراض معينة وبصورة عنيفة يمهد البنية للأورام السرطانية وسبب ذلك في نظري أن المقاومة الحيوية الطبيعية ينتابها الخمول اعتمادا على تلك الأمصال التي تؤفر عليها مجهودها وضعف المقاومة الطبيعية يستمر بعد ذلك فيسهل على مرض لم يعرف له مصل إلى الآن مثل السرطان أن يجد التربة مهيأة لنموه.

فالطبيب الظاهري يؤمن بوجوب حساب اعتبارات الحالة العامة للبنية لا معالجة الأمراض من نواحيها الجزئية كما يؤمن بوجوب العمل على تجديد قوى البنية بصفة عامة وذلك باستخدام مجموعات مختلفة من العقاقير– كما تستعمل أنواع الطب الأخرى العقاقير تماما– ولكن عن طريق مسام الجلد دون غيرها، وهذا هو موضوع الخلاف بين عقاقير الطب الظاهري وسائر العقاقير.

وبديهي أنه لا يمكن تعاطي جميع أنواع العقاقير عن طريق الجلد، ولكن هناك تجارب كثيرة، ولا سيما ما أجريته أنا بنفسي، ثبت منها أن من الممكن تحويل عناصر كثيرة بحيث تتسرب من مسام الجلد إلى النسيج الرابط الذي يوزعها بالقسط على جميع خلايا الجسم.

ويلاحظ أن هذه الطريقة الظاهرية –أي عن طريق الجلد –قد تكون أحيان– كما في حالة الهرمونات الجنسية– أشد تأثيرًا كما أنها أضبط توزيعًا.

ويجب أن ننتبه للحقيقة التالية البالغة الأهمية، وهي أن الجلد من حيث هو غدة مباشرة تصب إفرازها في الدم كفيل باختزان بعض العناصر فلا يفرزها في الدم وفي الخلايا الأخرى إلا بطريقة منظمة، وبمقدار لا يضر الجسم.

والطريقة العتيقة في الحقن تجعل العقار يغوص كثيرًا تحت الجلد، وقد يصل إلى الدم مباشرة من غير أن تكون هناك حاجة ضرورية لذلك.

فليس هناك مرشح طبيعي أو حاجز في حالة استعمال الحقن أما في حالة استعمال الفم فالمرشح والحواجز موجودة في صورة الجهاز الهضمي. وهي موجودة بصورة غاية في القوة والتأثير في حالة التسرب من مسام الجلد.

ولست أعني بما تقدم أن العلاج الظاهري يحرم الحقن، بل على العكس لا تزال هناك مواد كثيرة لا يمكن تعاطيها بصورة مرضية عن طريق الجلد، لأنها لا تنفذ من مسامه.

ومازالت من أكبر مهام العلاج الظاهري أن يحاول التعديل في العناصر المختلفة بحيث تقبل التسرب من مسام الجلد. ومن مهامه أيضًا اتخاذ الوسائل لتهيئة الجلد لامتصاص العناصر على أحسن وجه.

وليس أدل على فاعلية الطريقة الظاهرية مما يشاهد حتى اليوم من طرق العلاج في جبال القوقاز وجبال إيران، إذ يصفون في بعض الأمراض للمريض ارتداء جلود بعض الحيوانات التي سلخت بمجرد موتها!

ومن الطريف أن نذكر طريقة يعمد إليها الفلاحون في جبال القوقاز، فيحبسون الحيوان المتوحش ويواظبون على ضربه بضعة أيام، ثم يقتلونه ويسلخون جلده في الحال و«يلبسونه على اللحم» للمريض بالروماتيزم.

وهذا يحيلنا إلى ما قرره –فيلاتوف– من أن الخلايا المتألمة تفرز مواد شديدة القوة لمقاومة الألم، وهذه المواد قابلة للذوبان في الماء،

وهي التي تتسرب من جلد الحيوان خلال مسام جلد المريض تسربًا هينًا متساويًا.

ويستعين الطب الظاهري أيضًا بالعلاج بالكهرباء وبأنواع العلاجات الأخرى على حسب الحالة

أما بالنسبة للعلاج بالهرمونات، فرأينا فيه أنه يجب أن ينصب على التغذية العامة لا على بعض الغدد دون بعضها الآخر، فكلمة هرمون اليونانية معناها المنشط. ولذلك ننصح بتعاطي الهرمونات عن طريق الجلد ليشمل أثرها البنية كلها!

ولا بأس عند الاقتضاء من استخدام الهرمونات لإصلاح الحالة الجنسية. ولكنا ننبه على وجوب إعطاء هذه الهرمونات الجنسية بمقدار مناسب وعن طريق الجلد أيضًا.

ويجب العناية بالغدد المباشرة التي تصب إفرازها في الدم، لأن لها أثرين في الداخل وفي الخارج، ومن الواجب أن يكون علاج هذه الغدد وتنظيمها على التساوي لا بتقوية بعضها دون البعض الآخر، وخير سبيل لذلك استخدام طريق الجلد. ذلك أن الجلد غدة من الغدد المباشرة، فالعلاج عن طريقه أسهل، والتحكم في الجرعات أدق.

وانتقل إلى نقطة بالغة الأهمية وهي هذه الكثرة الهائلة من المواد الكيميائية التي تستخدم في العقاقير للعلاج أو للنظافة الصحية اليومية. وإني أؤمن بضرورة القيام بمراجعة هذه العناصر على أساس جديد دقيق

لمعرفة قيمة كل منهما بالضبط وتأثيرها في كل وظيفة من وظائف الجسم على حدة ومدى تأثيرها كذلك على حياة الخلايا والأمزجة. ومما لا شك فيه أن تعاطي بعض العقاقير يضعف حياة الخلايا ويسبب لها الإعياء والاضمحلال. ولا شك أن هذه مسألة غاية في الخطورة، ونحن بصدد تنشيط الخلايا ومقاومة الاضمحلال العام لتجديد شباب البنية.

يستعمل من الظاهر

إن الظاهريات، أي الأدوية التي تستخدم عن طريق سطح الجلد أو ظاهر الجسم في الوقت الحاضر، تقيم أول دليل على أن المواد المحضرة خصيصًا للاستعمال الجلدي تستطيع أن تجدد شباب الأنسجة الخارجية.

وليست الظاهريات سرًا ولا معجزة.. فهي مكونة من عناصر طبيعية حية مخلوطة مما بحيث يمكن أن تخترق الطرق السلطاني للعلاج الظاهري وهو الجلد.

وقد راعيت بكل دقة استخدام أبسط المستحضرات لكي أبين بوضوح أن استعمالها يمكن أن يؤدي إلى نتائج ملموسة. فظهور أمارات الشباب على وجه امرأة تجاوزت سن الشباب هو الدليل الوحيد المقنع لها بصلاحية العلاج.

ولم يعد هناك خلاف على قدرة الظاهريات على تجديد شباب الأنسجة الخارجية، كما هو واضح من أدهنة التجميل، ولكن بقي أن نقيم بالبرهان على أن العلاجات العضوية وعلاج الخلايا والأنسجة عموما ممكن أن يتم عن طريق عن طريق اختراق مسام الجلد.

ومن المعروف في الوقت الحاضر أن بعض الهرمونات يمكن أن تخترق الجلد اختراقًا عميقًا وتؤثر في الغدد وفي أهم الأعضاء

والأنسجة، ومن المؤكد أن ذلك التسرب أقوى وأعمق من العلاج عن طريق الحقن.

أما من جانبنا، فنحن نعتقد أن مواجهة هذه المشكلة بحزام سيؤدي بنا إلى حلها بحيث يثبت أن كثيرًا من المواد الحية والمركبة يمكن أن تخترق الجلد وتؤثر في الأجزاء الداخلية بمجرد ذلك الاختراق.

وأعتقد كذلك أن كثيرًا من المواد التي تستخدم في النظافة الصحية اليومية ضار جدًا بالبنية، وأن العلم الحديث سيضطر اضطرارا إلى اتخاذ إجراء حاسم نحو هذه المواد المستخدمة استخدامًا ظاهريًا. ويجب كذلك مراجعة النظر في جميع التأثيرات التي تحدث لنا عن طريق أضباغ ملابسنا والمواد التي تغسل بها الثياب الداخلية، وكل ما يلمس جلدنا في أي موضع منه.

وسيتولاك العجب لو عرفت كم من بين هذه المواد التي يعلنون أنها غير ضارة يسبب مختلف أنواع الإكزيمات، وكيف أن منها ما يخترق الجلد إلى أعماق البنية حيث يؤثر تأثيرًا هدامًا على الأعضاء والأنسجة من غير أن يبدو أي أثر لذلك التخريب على الملامح أو البشرة.

ومن الجائز جدًا أن مئات من هذه المواد الكيمياوية يمكن أن تؤدي إلى أورام سلطانية أو تساعد بالقليل على استفحالها لعمق تسربها في الجسم!

فالمشكلة إذن هائلة وعاجلة، ويجب على العلم أن يجد لها حلا بأسرع وقت ممكن.

أعود إلى عقاقيري الظاهرية.. فأقرر أنني أعتبرها الأسلحة الأولى في معركتنا ضد الشيخوخة ولتجديد الشباب. ولهذه الظاهريات صفتان، فهي من الوجهة العملية طريقة سهلة لإصلاح الأضرار كما أنها وقاية فعالة من وقوع الأخطار.

وقد كانت التركيبات الأولى التي عمدت إليها خاصة بالظاهريات النسائية، وكان هدفي منها التأثير في الجلد وفي الأغشية تأثيرًا مباشرًا عن طريق التنشيط المباشر للأنسجة كي تعود سيرتها الأولى وتختفي منها التجاعيد. ولم استخدم في هذه الظاهريات أي مواد عنيفة التأثير ومع ذلك توصلت إلى تجديد شباب الأنسجة. وآلاف النساء اللواتي جربن هذه الظاهريات يمكن أن يشهدن بنتائجها التي لا تنقص. ولم يحدث الفشل إلا في حالات شاذة قليلة جدًا وبسبب عدم تقبل الجلد أو لحساسية خاصة فيه.

وأني ماض في أبحاثي وأعمالي لتحضير أنواع جديدة كثيرة من الظاهريات الطبية وغير الطبية، وغير الطبية عندي أهم لأنني أريد أن أدلل عمليا على أن العلاج الظاهري يمكن أن يكون أنجع من العلاج الباطني.

والأساس الذي اعتمد عليه في ذلك هو الحقيقة التي أثبتها «إسكندربوجومولتز» مقررًا أن النسيج الرابط الذي يقع تحت سطح

الجلد مباشرة يمكن بتنشيطه تنشيط القوى الحيوية لجميع خلايا الجسم.

وكثيرون من الأطباء والباحثين يعلمون أي نتائج باهرة يمكن الحصول عليها باستخدام عناصر فعالة قادرة على اختراق مسام الجلد، ويعلمون أكثر من هذا أي نجاح باهر ينتظر نا إذا وقفنا إلى تشريب الجلد بأنواع أخرى من المواد يعسر حتى الآن حمل الجلد على امتصاصها. وإن العمل الذي أمامنا نحن الباحثين في هذا الطريق عمل ضخم شاق، ولكنه ممكن جدًا مع الصبر والمثابرة.

ومن الضروري أن نتذكر أن بعض الجسيمات أكبر حجمًا من أن يمتصها الجلد. غير أن الوسائل المختلفة في المعامل يمكن أن تتخطى هذه العقبة قريبًا!

وقد درست كذلك ونجحت في تحسين الوسائل التي نعد بها الجلد كي تزيد قدرته على الامتصاص زيادة هائلة. وقد وصل آخرون إلى نتائج مماثلة. ولكن يجب المضي في هذا السبيل، لأن المستقبل في العلاج الطبي للطريقة الظاهرية، بسبب مزاياها العديدة!

وأحب أن أنبه الأذهان إلى أن الظاهريات سوف لا تكون على الدوام في صورة مراهم ومعاجين، ولكني أحب أيضًا أن أبين للقارئ في هذا المقام لماذا كانت الظاهريات الأولى على صورة معاجين.

لقد كانت تلك الظاهريات موجهة للاستعمال النسوي فكان لابد م إقناع النساء بتجربتها، ولهذا جعلتها في شكل لا ينفرن منه، ويتفق مع عادتهن في استخدام مستحضرات التجميل، والنساء يستخدمن المعاجين للتجميل منذ قرون وقرون. ولكن في نطاق ضيق، فلم تنتشر في جميع الطبقات معاجين التجميل إلا بعد الحرب العالمية الأولى. أما اليوم فلا يمكن لامرأة أن تستغني عنها.

وخضوعًا لمزاج المرأة وذوقها قسمت الظاهريات إلى معاجين لليل ومعاجين للنهار، ثم أضفت سائلا يحل محل المواد التي تستخدمها المرأة لإزالة مساحيق التواليت، ومهمة هذا السائل الأساسية فتح مسام الجلد لاستيعاب المواد التي ركتبها على صورة معاجين ومساحيق للزينة أو كريم بارد لليل!

للرجال أيضا...!

لا أحب أن يغضب الرجال لأنني آثرت النساء بأول مستحضراتي.. فلم يكن ذلك احتقارًا مني لشأنهم، بل لأن النساء ينفردن دون الرجال بطلاء جلودهن بمواد بقصد التجميل.

وفي المستقبل القريب جدًا ستخرج إلى النور ظاهريات لاستعمال الرجال. واكتفى في هذا المقام بأن أبشر الرجال أنهم سيحصلون على نصيب من تجديد الشباب مماثل تمامًا لنصيب النساء.

لا ينبغي لأحد أن يعترض على هذا المسلك، فقد كان أجدادنا الميامين من قدماء المصريين والإغريق والرومان يستعملون المعاجين والسوائل، ولم يطعن أحد أحد لهذا السبب وحده في رجولتهم وكفاءتهم العسكرية وقدرتهم على الإتيان بأعمال البطولة.

وقد استخدمت هذه الشواهد التاريخية للتدليل على أن الرجل العصري يمكن أن يستخدم المعاجين ولا يغض ذلك من قدرة، ولا يكون سببًا في رميه بالانحلال.

وأنبه بالأذهان منذ الآن إلى أن ظاهريات الرجال ستكون على صورة معاجين، بعد أن ثبت فائدتها بالنسبة للنساء مع تغيير مناسب في التركيب.

وأثير هنا مشكلة طالما شكا منها من يكتبون صحف الرياضة في الجرائد والمجلات، وأعني بها مأساة أبطال الرياضة الذي ينبغون ويستحوذون بسرعة على إعجاب الجماهير، ولكنهم يفقدون خصائصهم الحيوية الفائقة بسرعة ثم يطويهم النسيان وقد أجبروا على اعتزال الميدان.

وإلى هؤلاء المنكوبين على الخصوص أتوجه بالبشرى، فإن ظاهريات الرجال ستفيدهم جدًا، وستفيد بالأبطال المتألقين في الاحتفاظ ستفيدهم جدا، وستفيد الأبطال المتألقين في الاحتفاظ بكفاياتهم، ولكني أنبههم إلى عامل آخر يعجل بانهيارهم، وهو أن المجهود العضلي المفرط ينتج عنه نقص في الأوكسجين بتلك العضلات، فيتكون فيها الحامض اللبني الذي يسبب لها الاختناق والاضمحلال.

ومنذ قام «باستير» بأبحاثه عرفت المواد التي تغذي العضلات وتمنع عنها أسباب تكون الحامض اللبني، بأبعاد «الأدروجين» الزائد عن تلك العضلات، أو يجعله يتحد بشيء آخر بحيث لا يكون حامضًا لبنيًا. وقد وفقت إلى معجون تدلك به العضلات فيؤدي إلى هذه النتيجة، كما يزيد في طاقة العضلات الحيوية وينشط خلايا الجسم كله.

ولا علاقة لذلك المعجون الظاهري بتلك العقاقير المنشطة التي تستخدم الآن لإحداث موجة انتعاش صناعية في البطل الرياضي يعقبها رد فعل عكسي يؤدي إلى انهيار البنية انهياراً مفاجئًا!

وكان بودي أن أقدم هذا المعجون للاستعمال العام لا للرياضيين فقط، ولكن هناك عقبات تشريعية تعوق ذلك الانتشار بصفة مؤقتة.

ويجب ألا يغفل بالنسبة للرياضيين العامل العقلي. فإن البلادة أو الانحلال الذهني له أثر كبير في سرعة انحلال تلك القوة البدنية الهائلة. فإلى علاج هذه الناحية أوجه الأنظار ولاشك أن الطريقة ا لظاهرية تهتم بالناحيتين معا، وتكفل العلاج الشامل والتنشيط الكامل.

وإني واثق أن مصل «إسكندربوجومولتز» إذا ما استخدم للرياضيين ابتداء من سن الخامسة والعشرين، أو قبل ذلك يساعدهم كثيرًا على الاحتفاظ مدة أطول بحيوية خلاياهم والفضل في ذلك لأن هذا المصل ليس مخدرًا ولا منبهًا وإنما هو منشط طبيعي يقضي على رواسب الشيخوخة في الرجل بدنيًا وعقليًا.

وأخيرًا أحب أن أنبه إلى أن ظاهريا تي ستكون على نوعين:

١–ظاهريات طبية للعلاج.

٢– ظاهريات غير طبية للتقوية وتجديد الشباب.

والنوع الثاني هو الذي أقوم تقديمه للجمهور في الوقت الحاضر، أما النوع الأول فإني آمل أن تتوافر لي الوسائل المادية لإخراجه للسوق رغم الحوائل والعقباب.

ولا يفوتني أن أقول أن الظاهريات لن تكون كلها في صورة أدهنة، بل ستكون منها السوائل، والكمادات، واللبائخ وما إلى ذلك. ومنها ما يستعمل في الحمام، أو بطريق النقط على سطح الجلد، وربما نقطة واحدة فقط، وقد يصل الأمر إلى صبها بالدس، ويتوقف ذلك على كل حال على الجزء من الجسم المقصود بالعلاج!

العيادة الظاهرية

أعتقد اعتقادًا جازمًا بعد نجاح المستحضرات النسوية الظاهرية التي يستعملها السيدات في بيوتهن أن المستقبل للطب الظاهري حتمًا. فإن نظرة واحدة إلى إحداهن تقنع معارفها وزوجها بأنها عادت إلى الوراء عشرة أعوام أو عشرين عامًا. وأنه، لمن دواعي أسفي أن إنتاجي من هذه الظاهريات لا يزال حتى الآن محدودًا لا يتناسب مع هول المعركة ضد الشيخوخة في العالم أجمع!

وآمل أن يأتي اليوم الذي تنشر فيه العيادات الظاهرية في أنحاء العالم للتشخيص على الطريقة التي شرحتها في الفصول السابقة، حيث يتعاون جملة من الأطباء الأخصائيين في الأمراض الجزئية بإشراف طبيب ظهري ينسق العمل بينهم، لعلاج المريض بصورة شاملة تحفظ توازنه وترفع مستواه الحيوي جملة!

وأكرر هنا أن تجديد الشباب، أو تجنب الشيخوخة لا يمكن أن يتم باستخدام إكسير سحري معين، بل بتدابير منسقة شاملة لجميع مناحي الكائن البشري جسمًا وعقلاً!

ولهذا شغل تصميم العيادة الظاهرية ذهني منذ زمن طويل، وفي اعتقادي أن اكتشاف «إسكندربوجومولتز» الخاص بأهمية النسيج الرابط سيكون حجر الزاوية في صرح ذلك الطب الحديث، وعن طريق الأنسجة

ستستخدم كل وسائل العلاج القديمة مع شيء من التعديل، حتى لا تتعارض فيما بينها، وحتى لا تنشأ عنها اختلالات في التوازن العام.

وأهم ما ستمتاز به العبادة الظاهرية هو العناية بالعنصر العقلي والنفسي، واعتباره أساسا في تنشيط الخلايا الجسمية نفسها، لأن أنجح منشط للخلايا ذاتها لا يمكن أن يؤدي إلى تجديد شامل بغير مشاركة العنصر العقلي.

ولنفترض الآن العيادة الظاهرية الأولى قد أنشئت على صورة مثالية. فسنجد فيها إذن: أطباء أخصائيين يتعاونون فيما بينهم، ولا ينفرد أحد منهم بفرض علاج على مريض إلا بعد موافقة سائر زملائه، وسيكون للعيادة ولاشك أقسامها المختلفة، ومكتب أبحاث خاص. وستحترم الوقائع السريرية، وستكون الوصايا المنظمة للسلوك اليومي هي الأساس في إقامة دعائم حياة المريض المستقبلة بعد تجديدها كما يجدد «الموتور» تجديدًا شاملاً في سيارة مستعملة!

وإلى هذه العيادة ستأتي جميع نتائج الأبحاث الطبية والحيوية، كما أنها ستختص بتطبيق النظريات الجديدة التي ستجعل هدفها تحوير العلاج ليتسنى امتصاصه بواسطة الجلد !

ولن تكو ن العيادة الظاهرية سجنًا للمرضى، فيلزمون حجراتهم أو أسرتهم خ٠اضعين لقيود اللوائح الثقيلة، بل يجب أن تكون شيئا محببا: ولهذا أرى إحداث ثورة في وسائل التمريض، لأن العامل النفسي وانشراح الصدر أهم بواعث الصحة الجسمية والعقلية على السواء!

والهدف الأساسي من تلك المصحات هي توفير جميع الظروف الملائمة لتطبيق وسائل تجديد الشباب، ولهذا يجب أن تكون تلك الوسائل قابلة للتحوير بحيث تتناسب بالضبط مع حالة كل مريض على حدة، مع مراعاة الشخصية الحيوية التي كانت له في الماضي، لأن تلك الشخصية الماضية لا تموت بتجديد الشباب بل تظل مهيمنة على الحاضر، وذات أثر في المستقبل لا يمكن تجاهله.

وإذا لم نجعل هذا الشرط الأخير نصب أعيننا، فإن الفشل يكون أثرًا محتومًا في النهاية، لأن الغرض ليس علاج مرض معين بالذات، فإن علاج الأمراض المعينة يتكفل به الطب على صورته القديمة، وإنما الغرض الأساسي العيادات الظاهرية هو التخلص من خطر الاضمحلال، وإيقاف تيار الشيخوخة الزاحف!

وأحب أن أقول للمتشككين: أن بعض بلاد العالم قد أقامت مراكز طبية اسمها بالضبط «مراكز إطالة العمر» وخصت هذه المراكز بأعظم الباحثين والأطباء للفحص والدراسة والتشخيص وإجراء التجارب في كل ناحية من نواحي الصحة العامة.

ويا حبذا لو عممت هذه المراكز في كل أنحاء العالم. وستكون العيادات الظاهرية هي النمط الجديد لها.

مصادر الصحة والشباب

أطلقت هذا الاسم على فرع خاص من الطب الظاهري يهدف إلى الوصول بالشخص للعافية الشاملة باستخدام القوى الإيجابية الموجودة في الطبيعة.

وقد بينت في مواضع سابقة من هذا الكتاب كيف أن قوى الطبيعة المحيطة بنا، منها ما هو إيجابي نافع، ومنها ما هو سلبي ضار. والواقع أن العناصر الكيمياوية المختلفة من أشعة الضوء، إلى الماء، إلى درجات الحرارة إلخ.. كلها ضارة حين تهاجم البنية مرة واحدة وبكل قوتها. أما إذا تخيرنا منها جرعات محدودة مناسبة ومتقطعة، ففي هذه الحالة تكون لدينا من تلك العناصر أدوية طبيعية فعالة.

فإذا أحسنا توصيل هذه العناصر المنتخبة إلى البنية أصبحت منشطًا يتيح للبنية الاستجابة بالمقاومة للعناصر الهدامة الموجودة في البنية الطبيعية!

وهذه الوسيلة بعينها صالحة لإنماء الملكات العقلية وتحسين مستوى الذهن، فالنمو العقلي يعتبر في نظر الطب الظاهري غير منفصل عن الصحة العامة أو العافية الشاملة، وله تأثير قوي في المقاومة الحيوية.

وأظن أنه مما يستحق الذكر هنا أن أشرح ما أعنيه بالبيئة الخارجية، فإني أقصد بها: المناخ والعوامل النفسية العمل وأوقات الفراغ والأسرة والظروف الاجتماعية، كما أعني بها أيضاً العوامل الكيماوية والطبيعية الموجودة في محل إقامة الشخص

ولمناسبة ذكر محل الإقامة، نظهر اغتباطنا بما طرأ من التحسن الهام على أساليب السياحة، فقد أصبح السواد من الناس يهتمون بالسفر، وتغيير المناظر وتبديل الهواء

ولكن كيف يبتون في أمر هذه الرحلات؟

أنهم في الغالب يلجأون إلى مكاتب السياحة، ويفضلون المواضع على حسب سمعتها، أما الواجب فهو أن تنظم هذه الرحلات على أساس علمي حيوي، لأن هذه الرحلات بمثابة علاج طبي حقيقي له أثره الذي يفوق أثر العقاقير.

ومع هذا، أفضل هذه السياحة "الارتجالية" الخاضعة للصدفة على عدم السباحة، فإن تغيير المناظر والهواء ولو إلى مناخ أسوأ يجدي في تنشيط البنية كثيراً، ويزود القوى العقلية بنوع من الغذاء المعنوي بسبب الانطباعات الجديدة وطرافة المشاهدات!

وقد خطر ببالي وأنا أضع قواعد الطريقة الظاهرية أن يعمل نظام علاجي للاستفادة من هذه الأسفار والأجواء على أساس حيوي، وأن يكون هذا جانباً من العلاج العام وتجديد النشاط، وكلنا نعرف تأثير تلك

السياحات، وأنها قد تفيد في إزالة بعض الأمراض وتبعث في الإنسان روحاً جديدة بسبب ما أشرت إليه من التغذية الذهنية.

ولا شك أن وضع هذه القواعد سيحتاج إلى وقت وإلى تجارب ولكن سينتهي الأمر إلى وضع "أطلس" لمناجع الصحة وتجديد الشباب، يبين فيه على كل موضع من مواضع العالم خواصه من حيث المناخ والارتفاع والمناظر والتكوينات الكيماوية والطبيعية للتربة والأشعة والمياه والثمرات وعادات الناس، وسيقوم الطبيب الظاهري بناء على ما في هذا الأطلس بإرشاد كل فرد، بعد فحص حالته الشخصية بدقة إلى الموضع الذي يجب أن يقصد إليه انتجاعاً للصحة وتجديداً لنشاط شبابه مع تحديد المدة ونظام المعيشة.

ولا أكتمك أيها القارئ الصديق أنني قد شرعت في إعداد هذا الأطلس على خريطة العالم كله؛ بحيث يستطيع أي مشتغل بالأعمال الذهنية، سواء في النرويج أو في مصر، أن يجد المنتجع العلمي الذي ينبغي أن يقصد إليه للراحة إذا شعر بالتعب والإرهاق العقلي. وكذلك يستطيع أي عامل من عمال الصناعة أن يجد بواسطته الموضع الذي يناسب حالته بالضبط.

ولما كان مبدئي في وضع أسس الطريقة الظاهرية هو التعميم، لإفادة الجنس البشري كله، لا طبقة القادرين فحسب، فإني أوصي بقيام جمعيات تعاونية عالمية ومنظمات تابعة للأمم المتحدة، تتكفل بترتيب

تبادل الإقامة بين سكان الأقطار المختلفة، تسهيلاً للسياحة والحصول على الصحة الكاملة، ولا سيما للطبقات المحدودة الدخل!

السجل الشخصي

أشرت فيما سبق إلى السجل الشخصي الذي يحدد النمط الذي ينتمي إليه المريض، ويعد مفتاح العلاج الظاهري، وهذا السجل أو الملف قائم على الملاحظة الشخصية والمراقبة الذاتية الدقيقة، ويجب أن تملأ خاناته بعناية وبنفسك بعيداً عن الطبيب، وعلى أساس الإجابات الدقيقة يتم التشخيص الظاهري.

وأحب أن أنبه إلى أن النمط وسجله غير مقصود بهما البالغون والمسنون من الناس فحسب بل أن ذلك السجل انفع ما يكون لإحداث السن جداً وللأصحاء جداً من الجنسين على السواء!

وعلى كل شخص يريد أن يحتفظ بشبابه وسائر عناصر بتذكر أن الهبوط في هذه القوى تبدأ بذوره منذ فجر الحياة نيجب العمل على إطالة العمر منذ مطلع العمر، وسجل النمط الشخصي من وسائل تلك المعركة.

أن الشيخوخة في الواقع مرض كأي مرض، والقاعدة الذهبية في جميع الأمراض بغير استثناء، أن أوقية وقاية خير من قنطار علاج.

وأول ما يجب أن تعنى به ألا تخشى وأنت تملأ جداول السجل التعرض لهزة عصبية تجعلك من مجانين أمراض الوهم الذين تقرأ عنهم في الكتب والروايات، فثق أنك غير معرض لهذا الخطر بسبب سجلنا، بل على العكس سيقودك استعمال هذا السجل إلى ملاحظة نفسك في جميع المستويات ومن جميع نواحي السلوك، فتزداد معرفتك بنفسك، وهي شيء جليل الفائدة. وقد قال سقراط منذ أكثر من ألفي سنة: "أعرف نفسك تكن أحكم الحكماء وأسعد الناس" وكان يعني بمعرفة النفس معرفة العقل وما يجري فيه. ولكننا الآن نعلم أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، بحيث يشيخان معاً أو يصغران معاً!

فهذا السجل إذن سيحملك على الإجابة عن عدد من الأسئلة التي تكون جانباً هاماً من معرفتك التامة بنفسك وسيكون السجل عند تمامه حاوياً للنمط الظاهري الذي تنتمي إليه، ولذلك ينبغي ألا يملأ ذلك السجل أحد سواك على أن يتممه الطبيب الذي يعرفك خير معرفة، ويفهم كل ما يميزك عن سائر الناس!

وسأبدأ الآن في إعطائك نموذجاً من هذا السجل الذي وفقت إلى تصنيفه مرتباً على حسب أبوابه:

معلومات عامة

١ – الطول: يستحسن ذكر طول الوالدين أيضاً، ولا سيما في حالة وجود فرق كبير بين طولهما وطولك.

٢-الوزن: يؤخذ مرة في كل أسبوع لمدة شهر ويبين فيه التغيرات الهامة في خلال السنوات الأخيرة.

٣-السن: المرجو من السيدات والآنسات عدم المغالطة.

٤-هل أنت بدين؟ في أي سن بدأت في السمنة أو في الهزال؟ وهل كان السبب إصابتك بمرض نفسي أو أي سبب آخر؟

٥-أمراض الوالدين: يكتفي بالأمراض الهامة، ويستحسن ذكر الأمراض الهامة للجدود الأربعة إن أمكن.

٦-ما هي الأمراض التي أصبت بها في طفولتك؟

٧-اذكر أي علاج استغرق مدة طويلة منذ سن ٢١، واذكر أسبابه تفصيلاً.

٨-اذكر العلاجات أو الأدوية التي تستعملها الآن بصفة دائمة.

٩-التطعيم والحقن بالمصل الواقي منذ الطفولة إلى الآن.

١٠- سن البلوغ بالتقريب، ومدى تقدمه (ولا سيما ظهور شعر العانة والصدر والإبطين ثم انتشاره)

١١- الحالة الصحية خلال مراحل الدراسة

١٢- الموطن ونوع المناخ الذي أنفقت فيه طفولتك ومراهقتك إلى أن بلغت الحادية والعشرين، مع ذكر الأحوال المعيشية وما طرأ عليها من تغيرات، وذكر التنقلات

١٣- طبيعة الدراسات العلمية والعملية ومع ذكر درجات النجاح والفشل في كل مرحلة، وذكر المواد ذات الجاذبية الخاصة أو المنفرة.

١٤- العمل في الوقت الحاضر

١٥- العمليات الجراحية الخطيرة إن وجدت

١٦- أي حوادث هامة ذات صفة عقلية أو نفسية، سواء أكانت في الحاضر أو حدثت في الماضي وخيل إليك أن أثرها قد محي.

الجلد والأظافر والشعر

١-حالة الجلد في جميع أنحاء الجسم

٢-التلوين مع مراعاة الاعتبارات الآتية:

أ- الاستجابة لأنواع اللمس الخارجي (الدغدغة والضغط والقشعريرة عند ملامسة السطوح المخملية الخ)

ب- الإشراق أو الشحوب، ومدى الميل إليهما ومناسباتهما

ت- الاستجابة للحرارة والبرودة

ث- العرق، سرعته ودرجته وأسباب حدوثه

ج-اللمعان الدهني في الوجه

ح-أي علامات خاصة في الوجه أو الجسم (الوحمات والحسنات)

خ-أمراض الجلد في أي جزء من الجسم

٣-ما المدة التي تستغرقها الجروح والقطوع كي تلتئم؟

٤-ما المدة التي يستمر فيها نزف الدم؟

٥-الكدمات وهل تحدث آثارها بسهولة؟

٦-ما المدة التي تنقضي حتى اختفائها؟

٧-النفرات والأورام والغدد الدهنية

٨-الجفون، وهل توجد تحت عينيك تجاعيد؟

٩-الأعضاء التناسلية وحالة جلدها وحساسيته

١٠- الأظافر والشعر بالتفصيل شكلاً ولوناً وقوة ونمواً

العينان

١-الشذوذ، وهل هو أصلي أو طارئ

٢-قوة الإبصار في كل عين

٣-حالة بياض العين ومدى صفائه

٤-الاستجابة لضوء الشمس

٥–سرعة التعب

٦–الأمراض السابقة والحالية

السمع

١–أمراض الأذن السابقة والحالية

٢–الاستجابة والحساسية للأصوات

الأنف

١–شكله

٢–حالة الأغشية

٣–كثرة الإصابة بالبرد والزكام

٤–النفور أو مدى احتمال بعض الروائح والعطور

٥–العمليات الجراحية في الأنف أو جيوبه

الفم

١–حالة اللثة والأغشية الخلقية

٢–مقدار حساسية الطعم

٣–مقدار الحساسية لدرجات الحرارة المختلفة

الأسنان

١-الحالة العامة

٢-اللون والشكل وأي تغير أو شذوذ

٣-عدد الأسنان حالياً

٤-حالة الأسنان في مدة الطفولة

الرأس

١-كثرة حالات الصداع، والأسباب المعروفة لها، ومتى يظهر، ومدته، وموضع الإحساس بالألم، وتطوره واستفحاله الخ .

٢-الأسباب المختلفة للصداع (الشمس ، الضوضاء، المجهود الذهني الخ)

٣-العوامل التي تساعد على اختفاء الصداع (الراحة، العقاقير، تبديل الهواء، المشي، الخ..)

الحيض

١-انتظام دوراته

٢-كمية الإفرازات

٣-أنواع التعب خلال الحيض

٤-الاضطرابات الجنسية والذهنية (وكل ما تلاحظه عموماً في هذا الموضوع الدقيق)

الهضم

١–مقدار الشهية للطعام

٢–الجوع (انتظام الوجبات، الجوع التلقائي، سرعة الاكتفاء)

٣–الشراهة، ولأي الأصناف

٤–الألوان المعتادة

٥–كم جراماً تستهلك من الأصناف الآتية في اليوم. ويذكر كل منها على حدة، وهي: الخبز، واللبن، واللحم، والدهون والخضروات، والأطعمة المحفوظة، والسكر، والمشروبات. مع بيان الأطعمة التي يعسر عليك هضمها، وكثرة عسر الهضم والآلام الأخرى، والمضغ (السرعة والبطء والعدد) وتأثير بعض الطعوم الخاصة، وجفاف الحلق – كثرته ومدته والأسباب المعروفة لك، واللعاب – كميته ومناسباته، والعطش - كثرة مراته، وأمراض المسالك الهضمية في الماضي والحاضر، وأثر تغيير الهواء على هضمك .. واختلاف الطقس.

التنفس

١–التفصيلات التي تلاحظ بسهولة

٢–الصعوبات الواضحة وأسبابها

٣–تأثير تغيرات الجو والمكان

٤–أسباب ضيق التنفس أو اللهاث

الشكل العام

١–الهيكل العظمي وخصائصه بالتفصيل

٢–طول الأطراف

٣–نمو عظام الجمجمة، ومقياس البطن والخاصرة

٤–حالة العضلات

الحياة الجنسية

١–جميع التفصيلات من حيث الأعضاء والجسم والحجم والقوة الوظيفية والخصوبة والحالة المعنوية والنفسية

الحياة الفكرية

١–طبيعة العمل .. على أن تبين على حدة مدى كل من القدرة على العمل، والاهتمام به، ومقدار حبك له، ومسلكك العام أثناءه، والحالة الصحية في محل العمل الهواء والضوء الخ، ودرجة وسرعة إحساسك بالتعب

٢–الاستجابة للعوامل الجمالية والانفعالية والثقافية. على أن تبين على حدة مدى الاستجابة لكل من الموسيقى والأدب (القصص،

الفلسفة، البوليسيات، العلوم) والأثر الذي تتركه فيك القراءة ومدى احتفاظك به، والفنون الجميلة وشدة استجابتك لها وللجاذبية الفنية والمحاضرات هل تفضلها مسموعة أم مقروءة والراديو والتليفزيون وأي الإذاعات تفضل؟ ومتى؟

٣- التسلية والترويح .. على أن تبين على حدة أيضاً مدى التسلية السلبية في (القراءة والهوايات الصامتة). والمسرح والسينما. وأي الروايات تفضل. وما مدى استجابتك لها، ومدة احتفاظك بأثرها، والتسلية الإيجابية الرياضة والمشي والمقاهي والبارات والمطاعم وركوب الدراجات وقيادة السيارات والرقص، أي أنواعه تفضل، ولماذا؟ وما شعورك أثناء الرقص؟ وما أسبابه؟

٤- هل أنت أميل للتفاؤل أم للتشاؤم ؟

٥- ما مقدار الأهمية التي تعلقها على اللذة والجاذبية الجنسية من وجهة نظر عقلية؟

٦- طبيعة ومدة الراحة العقلية اللازمة لك

٧- ما الشروط الضرورية لحدوث الراحة العقلية؟

٨- كثرة الأحلام ونوعها (سارة ، غير سارة ، كابوس)

الحساسية للعوامل الخارجية

١- الاستجابة للشمس والرياح والمطر والحرارة والبرودة

٢-الاستجابة لتغير الضغط وتغير المكان والارتفاع

٣-الاستجابة النفسية والجسمية والجنسية والعقلية في الغابات، والجبال، وشاطئ البحر، وفي المدن

٤-في أي وقت تحب أن تكون عطلتك السنوية؛ وأين تحب أن تقضيها؟

٥-أي أنواع الحمام تفضل (في البحر، في النهر، في البانيو، تحت الدش)

٦-في أي درجة حرارة تفضل ماء الاستحمام

فن الحياة

- أصول الطب الظاهري
- الوصايا الأربع والعشرون
- العناية بالجسم
- الطعام
- النوم
- النشاط الجنسي
- العمل واجب لصحتك

أصول الطب الظاهري

لست أشك في أن إتباع الوصايا أو القواعد التي ذكرت في غضون هذا الكتاب سيفيد الكافة في اكتساب العافية الشاملة ..

وقبل أن أقدم إليك أيها القارئ الصديق هذه الوصايا الثمينة، أحب أن أنبهك إلى أنني لا أزعم أنها تضمن لك وحدها شبابا طويلا بحساب الأرقام ..

كلا! بل أني أعتقد أن إتباع هذه الوصايا فيما يتصل بنشاطك النفسي والبدني سوف يساعد بنيك عموما على الكفاح بصورة أشد وأفضل ضد الضعف المتزايد في قواك الحيوية وقد شرحت لك فيما سلف من فصول الكتاب بالتفصيل كيف أن مقاومة الشيخوخة مقاومة فعالة تتوقف على السلوك العام، وعلى الفحص العلمي، وعلى طريقة العلاج. كما بينت لك أيضاً أنه بالرغم من اختلاف الناس، والفروق الفردية الكثيرة التي تميزهم، توجد قواعد عامة لا مناص للجميع من إتباعها إذا أرادوا المحافظة على صحتهم وحيويتهم بوجه عام. أما الحالات الفردية فلا بد أن تعرض على الطبيب الظاهري، الذي يولي عناية خاصة لكل حالة ولا يصف دواء بالجملة!

إذن، فهذه الوصايا تمهد لك الطريق وتعدك إلى حد كبير لمعركة الاحتفاظ بالشباب ومكافحة عوامل الشيخوخة

وتسهيلاً للتقسيم، جعلت وصاياي مجموعتين:

١- المجموعة الخاصة بالصحة البدنية.

٢- المجموعة الخاصة بالصحة النفسية.

ولكني مع ذلك لم أستطع عزل العناصر النفسية من المجموعة الأولى، كما لم أستطع عزل العناصر الجسمية من المجموعة الثانية، ذلك لأن صحتنا العامة وسلوكنا عاملان متداخلان.

ولما كانت وصاياي هذه مؤلفة من إرشادات عامة، فقد راعيت في وضعها وصياغتها مقتضيات الحياة اليومية التي لا يمكن تحاشيها. ولذلك سأتكلم عن العناية بالجسم، وعن الغذاء، وعن الملابس، وعن التمرينات الرياضية، وعن الحياة الجنسية، وعن العمل.

وإذا رأى القارئ في بعض هذه الوصايا أنها بديهيات لا محل لذكرها، فليعلم أن كونها بديهياً تراجع إلى أنها أساسية: لا ينفي ذلك وجوب تسجيلها بين ما يجب مراعاته.

وقد أردفت هذه الوصايا بوصايا تمس الحياة النفسية، مشفوعة بأمثلة توضيحية.

ولكن قبل أن أضع هذه الإرشادات بين يديك، أحب أولًا أن أقدم إليك الأسس التي تقوم عليها طريقتي، وقد أجملتها في أربع وعشرين وصية عامة.

الوصايا الأربع والعشرون

١- البدن والعقل (الروح) لا انفصال بينهما، يجب اعتبار هذين العنصرين وكأنهما شيء واحد .. كل لا يتجزأ.

٢- أي تدخل تعسفي في حياة أحدهما بغير مراعاة لوجود الآخر ومقتضياته يؤدى لفقدان التوازن في القوى الحيوية العامة التي هي شركة بينهما لا انفصام لها.

٣- صحة البنية كلها تتأثر وتتدهور بالآلام النفسية، بقدر تأثرها وتدهورها بسبب الشيخوخة والمرض الجسمي.

٤- الاحتفاظ بالقوى النفسية يقتضي احترام الوظائف الطبيعية للبنية بجميع أنواعها.

٥- الطبيعة قد منحت البنية قوى عظيمة لحفظ الذات ومقاومة المخاطر التي تهددها تلقائيًا.

٦- تجوز مساعدة الأشخاص طبيًا، ولكن لا إلى درجة تفقدهم قدرتهم على المقاومة الذاتية.

٧- حتى في حالة الاختلال العضوي، لا تحتاج البنية إلى تدخل مباشر في وظائفها الخاصة، بل إلى تنظيم للسلوك وتنشيط علمي للخلايا ولإفرازات البنية في مجموعها.

٨- التدخل الإيجابي في وظيفة واحدة غالبا ما يؤدي إلى الإخلال بتوازن مجموع الوظائف كلها.

٩- التدخل العلمي في الوظائف يجب إن يحترم التوازن العام.

١٠- احترم بدنك. فالاحتفاظ بالشباب والفتوة يتعارضان مع الإفراط والعنف اللذين قد يشوبان الحياة اليومية.

١١- خير وسيلة للصحة هي النظافة. أما المطهرات الصحية المزعومة فقد يؤدي الإفراط في استعمالها إلى فقدان التوازن الحيوي، وربما سبب أمراضا خطيرة في خلايا الجلد والخلايا الداخلية.

١٢- اهتم بمطالب بدنك، واحترمها، ولا تتوان في إجابتها بالقدر الكافي، وفي حدود الاعتدال.

١٣- النوم أحسن علاج ناجع للمحافظة على صحتك .. فلا تقاوم النوم بالمنبهات المصطنعة، وإلا أسأت لبدنك ونفسيتك.

١٤- تذكر أن البنية لا تبذل أبدا أي نشاط يضرها، فساعدها ونشطها، ولكن لا تحملها حملا على النشاط. وتذكر أن الجسم لم يخلق كسولا، فإذا تكاسل فربما كان ذلك لأنه معتل وأنت لا تدري، فلا تستعمل الأدوية ارتجالا لتنشيطه وإلا حصلت على ثمرة عكسية: فهو لن يفيد منها في هذه الحالة، بل يزداد تعبًا واعتلالًا.

١٥– كل تدخل تعسفي في الحياة النفسية يجب أن يوقف .. فالحياة النفسية شخصية بحت، ولا يقاس شخص على شخص آخر، وعليك أن تقدم لعقلك غذاءه العقلي من القراءة وما إليها.

١٦– القواعد الأخلاقية والقيم الأدبية التي كونتها تجارب الأجيال من عوامل الارتياح النفسي، فأطع هذه القواعد حتى حين تعارض رغباتك الخاصة، لأن الشعور بالارتياح لأدائها سيفيد ضميرك وحالتك النفسية. وخير من هذا طبعا أن تجتهد في تنفيذ تلك القواعد عن طيب خاطر، فتكون سعادتك النفسية أتم ما يمكن. أما إذا لم تنظر إلى الأخلاق إلا كنظرتك إلى الشرطي، تخافه وتكرهه، فلن تشعر بالرضى النفساني، ولن تحصل على العافية النفسانية الصحيحة.

١٧– أصدقاؤك ومعارفك هم بيئتك النفسية، فإذا كان شعورك نحوهم مجرد احتمال بلا حب، فقد يؤذيك هذا. وعليك في هذه الحالة أن تبحث عن بيئة نفسية أخرى تكون أكثر موافقة لك، وتكون أشد تجاوبا معها. وإياك ثم إياك أن تحتمل على مضض أصدقاء أو معارف لا ترتاح إليهم نفسك.إذ يجب عليك فيما يختص بالعلاقات الشخصية أن تحترم مطالب نفسيتك التلقائية.

١٨– الحوادث التي لا يد لك فيها ولا تستطيع تغييرها،يجب أن تستسلم لها، فالاستسلام في هذه الحالة قوة نفسية وعامل إيجابي.

١٩- السرور بالحياة ظاهرة نفسية طبيعية، وتنتج عن الارتياح الفطري التلقائي لا من المعايير العقلية.

٢٠- علائم التعب النفسي والجسمي دليل على ضعف الصحة العامة.

٢١- ما يريح أعصاب بعض الناس قد يؤذي الآخرين. فلا تكره نفسك على ترويح لا تميل إليه، فالتلقائية في اختيار الترويح والتسلية أهم شرط للاستفادة منهما.

٢٢- قوة الإرادة فضيلة، ولكن لا تبالغ فيها بالتكلف، وعلى حساب ميولك الفطرية، لكي لا تنغص عيشك بالصرامة.

٢٣- راقب أفعالك وحللها ثم راجعها وحاول أن تجعلها تتفق مع قانون الأخلاق

٢٤- لا تنس أن كل تطرف في النشاط الجسمي ضار حتمًا. وقد زودت الطبيعة الإنسان بقدرة على ضبط النفس كي يضع حدًا لملذاته، فكن حازما في ضبط نفسك

العناية بالجسم

قد تخيرت لبسط هذا التنظيم سحابة يوم، وهو الفترة التي نستهلك فيها الطاقة التي تجمعت لدينا في الليل.

الاستيقاظ

١- إذا تنبهت و كانت الشمس قد طلعت فلا تعد إلى النوم بل اعدد نفسك للنهوض.

٢- لا تغادر فراشك على عجلة ظاهرة لتندفع خارجا من حجرتك بل امش في الحجرة ببطء بضع دقائق.

٣- إياك وعادة تناول الإفطار في الفراش.

٤- عند استيقاظك: اشرب قدحا من الماء الرطب ولكن لا تشربه شديد البرودة،ويستحسن أن تضيف إليه قطرات من الليمون بمقدار ربع ليمونة.

٥- تناول عصير الفواكه عقب الاستيقاظ على الريق ليس مستحسنا كما تتوهم!

٦- لا تقم بالتمرينات البدنية عقب استيقاظك، بل امش قليلا في خطوات وئيدة، ومع تحريك جسمك حركات بطيئة متناسقة. وقليل من التنفس العميق شهيقا وزفيرا أمام نافذة مفتوحة أمر مستحسن.

الاستحمام

١– يحسن أن يكون في (بانيو) ويمكن الاستعاضة عن ذلك بالدش أو بالاغتسال الكامل.

٢– يجب أن تكون درجة حرارة ماء الاستحمام مناسبة لحساسية الجسم فلا هي شديدة البرودة ولا شـديدة الحرارة. واعلم أن هذين النقيضين يسببان تنشيطا صناعيا عنيفا للدورة الدموية مما يعتبر صدمة لا لزوم لها، ويعقبها بعد فترة وجيزة هبوط وتعب بدني بمثابة رد فعل!

٣– قبل أن ترغي الصابون على جسمك، ارقد في الماء الصافي دقيقة أو دقيقتين لإذابة الأقذار.

٤– لا تدعك جسمك دعكا عنيفا، ولا تستخدم الليف الخشن والفرش الخشنة، بل استخدم إسفنجة.

٥– لا تستعمل دشا من النوع العنيف الضيق الثقوب.

٦– لا تغير درجة حرارة الماء أثناء الاستحمام.

٧– بعد الانتهاء من التصبين اشطف جسمك بالماء الصافي.

٨– غط جسمك عقب خروجك من حوض الاستحمام مباشرة، ولا تجفف جسمك بغير تدليك ولو كان الجو حارا، لكن لا تدلك بشدة بالمنشفة، فذلك لا طائل تحته فضلا عن أنه متعب للعضلات والأنسجة.

٩- لا تشرع في التمرينات البدنية عقب الحمام مباشرة.

١٠- كثيرون من الناس لا يملكون حماما خاصا. ولكن من ألزم الضروريات أن يأخذ الشخص حماما كاملا مرتين في الأسبوع على الأقل، والاستحمام في الصباح مستحسن غير أن الحمام المسائي أعظم فائدة ولا سيما عند اشتداد حرارة الصيف أو برودة الشتاء لإزالة متاعب النهار.

١١- الاستحمام مرتين في اليوم حذلقة.

١٢- إياك وغمس وجهك في الماء بعد استحمامك فيه، فإن الوجه يحتاج لعناية أكثر من سائر الجسم.

التدليك

١- يجب ألا يثير التدليك تنشيطا اصطناعيا للدورة الدموية فإنه يثير بعد بضع ساعات تعبا مضاعفا.

٢- لا تستخدم في التدليك سوائل بها نسبة عالية من الكحول لأن الجلد عضو كالأعضاء الأخرى، فلا تقربه إلا بحذر.

٣- اعتبر التدليك بالمواد الكحولية ضارا جدا إلا في حالات خاصة، فالجسم لا يحتاج إلى نشاط اصطناعي في الدورة الدموية. ولا تنس أن الجلد يمتص كثيرا من المواد الموجودة في سوائل التدليك ويوزعها على الأجهزة الداخلية في الجسم.

٤- لا لزوم مطلقا لاستعمال البودرة على الجسم كله بعد الاستحمام.

شعرك

١– اغسل شعرك مرة في الأسبوع لا أكثر.

٢– مشط الشعر ببطء.

٣– إياك ان تضغط بشدة على جلدة الرأس أثناء التمشيط.

٤– من الخطأ الشائع تدليك فروة الرأس. فذلك التدليك لا يساعد مطلقا على الاحتفاظ بالشعر ومنع سقوطه.

٥– استعمل الفرشة ولكن ببطء وبرفق ولمدة قصيرة.

٦– لا تستعمل معاجين وتركيبات لم يثبت علميا فائدتها للشعر. ومعظم البضائع المعروضة في السوق من هذا القبيل تحتوي على عناصر كيماوية ضارة.

٧– في العالم ملايين من السيدات اللواتي شاب شعرهن قبل الأوان، ومن الرجال المصابين بالصلع، وقد فشل جميع مخترعي المقويات لجذور الشعر وغيرها في إيقاف الصلع أو إيقاف الشيب. فالصلع والشيب يصيبان الناس في جميع الأعمار لأن بنيتهم قد بدأت تشيخ من بعض نواحيها، وليس الأمر متصلا بالشعر بصفة محلية. وقد أثبت العلامة (متشنيكوف) في مطلع هذا القرن أن الشيب ناتج عن تدهور في نشاط الخلايا. ولم يستطع أحد تفنيد هذه النظرية إلى اليوم.

٨- ثبت أن مرضا خاصا يصيب خلايا الشعر فتبتلع الصباغ الأسود وتوجهه اتجاها آخر، فلا علاج للشيب إلا بعلاج التركيب الداخلي للخلايا. فلا تتعب نفسك بالجري وراء المقويات المزعومة، بل انصرف إلى العلاج العلمي الكامل لبنيتك الحيوية.

أنفك

١- يجب أن تتنفس من أنفك فقط ، لا من أنفك وفمك ولا بالأحرى من فمك فقط.

٢- ربما كانت هناك عيوب في المسالك الأنفية تمنعك من التنفس من أنفك، وليست المسألة مجرد عادة سيئة، فالجأ إلى أخصائي لفحص المسالك الأنفية.

٣- يستحسن أن تقوم بتنظيف أنفك كل صباح ثم تسليكها ببضع نقط من الماء في كل منخر، ومن المفيد إضافة نسبة ضئيلة من الملح إلى هذا الماء في الصيف، ومادة زيتية في الشتاء.

٤- عندما تأوي إلى فراشك وجه عناية إلى أنفك.فنظفه قبل النوم ليكون تنفسك مريحا وأنت نائم.

٥- لا مانع من استخدام النقط الطبية، ولكن بناء على توصية الأخصائي أو طبيب العائلة

التمرينات البدنية

١– الجمباز والألعاب السويدية فرع من التمرينات البدنية.

٢– انصح لك بأن تقوم بالتمرينات البدنية في بطء شديد ولا تسمح لنفسك أن تصل إلى حد التعب.

٣– هناك مائة طريقة لهذه التمرينات، ومعظمها مفيد ومنطقي، ولكن يجب ألا تكون العناية بتقوية ناحية واحدة على حساب سائر أعضاء الجسم.

٤– هناك حركات معينة مفيدة لبعض الأشخاص ولكنها مضرة لبعضهم الآخر.

٥– لا تكره طبيعتك على أداء تمرينات لا ترتاح إليها.

٦– لا تصدق أنه من الضروري زيادة مدة التمرينات تدريجا، فإن جسمك سيحتملها ولا شك ولكنه سيشعر بالتعب بسرعة فتكون التمرينات أداة خمود لا وسيلة تنشيط!

٧– خمس دقائق أو سبع للأصحاء، وأقل من ذلك لمن هم أقل قوة، في فترتين كل يوم، تكفي جدا مع تجنب الحركات العنيفة. وهذه النصيحة لن يسمعها طبعا من يؤدون التمرينات البدنية لا للعافية الشاملة وسلامة الصحة بل لتضخم العضلات والاختيال بها أمام الفتيات!

٨- يجب أن تصحب هذه التمرينات عملية تنفس منتظمة متواترة. ومتى بدأ نفسك يسرع فأوقف التمرينات أو غير حركاتها بأخرى تكون غير متعبة للجهاز التنفسي.

٩- قم بالألعاب الرياضية بعد التزين وتناول الإفطار وقبل ارتداء ملابسك.

١٠- كرر هذه التمرينات ليلا قبل دخول الفراش، ولكن أوقفها متى شعرت بالتعب.

١١- إذا أوصالك طبيبك بزيادة التمرينات فأضف فترة ثالثة بعد الظهر فيما بين وجبتي الغداء والعشاء.

١٢- الرياضة البدنية (الجمباز) والتدليك مفيدان جدا لمكافحة تجلط الدم أو ركوده في بعض أجزاء البنية.

المشي

١- المشي الصحي ينبغي ألا يكون سريعا جدا، بل منتظما وبخطوة مريحة، فابحث عن الخطوة التي تناسبك وثابر عليها.

٢- تجنب اللهاث وتجنب بقدر الإمكان العرق.

٣- بمجرد إحساسك ببداية التعب توقف بضع ثون ثم استأنف سيرك على مهل.

٤- إذا أحسنت اختيار الخطوة فلن تشعر بالتعب أثناء المشي ولا بعده ولو كان لمسافات طويلة.

٥- الشبان الصغار فقط يناسبهم المشي مسافات مديدة في الخلاء، فلا تفتخر بالمشي عشرة أميال إذا كنت قد تجاوزت باكورة الشباب، فضرر ذلك أكثر من نفعه!

٦- لا تطوح جسمك ولا تتخلع أثناء المشي!

٧- لا تطوح ذراعيك كثيرا، لان ذلك يسرع في تعبك بزيادة سرعة التنفس!

٨- المشي ساعة يوميا في المتوسط أمر ضروري.

٩- لابد من تدفئة قدميك في الشتاء لكيلا تشعر بالبرودة في أي وقت، واحرص على إراحتهما بتخير الحذاء المناسب.

الثياب

١- يجب دائما أن تكون ثيابك بحيث لا تسبب لك تصبب العرق، فتصبيب العرق أول ما يجب تجنبه.

٢- مع تغير الفصول أضف أو خفف من ملابسك ولكن بالتدريج لتجنب جسمك الصدمات الجوية.

٣- لا تنخدع بأول بوادر الصيف فقد تعقبها موجات من البرد هي السبب إذا ما خففت في معظم نزلات البرد والأنفلونزا، فلا تتسرع بالتخفيف المفاجئ وتريث.

٤- احرص على دفء قدميك. وأحسن نظام لذلك ما يتبعه الانجليز من لبس جوارب صوفية قصيرة في الشتاء، ويا حبذا لو تنازلت السيدات عن حرفيات الوجاهة واستعملن هذه الجوارب بصفة دائمة شتاء..

٥- الصدارات مفيدة جدا في حفظ حرارة الجسم، فالبس الصدار الصوفي شتاء والصدار القطني في الربيع، فهو يساعد على امتصاص العرق أيضا في أوائل الصيف.

٦- القفازات من ألزم الضروريات إذا كنت بحكم عملك تلمس أشياء مما تحمل الميكروبات والجراثيم المختلفة.

٧- تغطية الرأس من أحسن ما يكون فائدة، وعادة المشي صيفا وشتاء برأس عار نكسة في المدنية حذلقة. ولا صحة لدعوى إفادة الشعر بتعريضه للشمس والهواء، فان نسبة الصلع لم تخف بعد تفشي هذه العادة، وكذلك نسبة الشيب. بل الأرجح أن أشعة الشمس القوية تؤذي فروة الرأس كيماويا!

٨- من الممكن استعمال أغطية للرأس خفيفة صيفا، على أن يكون الأغطية في جميع الفصول ذات وقرف، لا لحماية الجبهة فقط، بل لحماية مؤخر العنق والقفا من أشعة الشمس المؤذية!

التعب الجسماني

١- استرح قليلا بعد الغداء والعشاء.

٢- إذا كنت ممن يسهرون، نم ساعة بعد الغداء.

٣- الاسترخاء بعد كل وجبة أمر ضروري، فإذا منعك عملك من الرقاد بعد الغداء فاسترخ في مقعد مريح وضع عنقك على ظهر الكرسي. وأعقب ذلك بالمشي مسافة قصيرة وبخطوة بطيئة جدا قبل أن تستأنف عملك.

الطعام

١- القاعدة الذهبية كما رسمها "اسكندر بوجوم ولنز" أن الهضم الجيد غير المعتل من أهم ما يكون لإطالة العمر.

٢- يجب تجنب التغذية التي تتكون غالبيتها من اللحوم.

٣- لاشك أن الزلاليات ضرورية لإعادة بناء زلال خلايا الدم والعضل، ولكن تكفي لذلك كمية قليلة يوميا.

٤- للتغلب على تبديد الطاقة يحسن استخدام مقادير من الجبن والزبد والخبز والخضر والسكر.

٥- من اخطر ما يكون أن تأكل لدرجة التخمة أو الامتلاء التام.

٦- يجب تفريغ الأمعاء مرة على الأقل كل أربع وعشرين ساعة.

٧- لا اعتراض لي على الأنظمة أو الريجيمات المعقولة، ولكن لكل بلد ولكل جو نظاما في الأكل يناسبه، فلابد من مراعاة هذه الفروق.

٨- هناك أيضا فروق فردية فلا تستخدم رجيما تنفر منه معدتك أو ذوقك الخاص، فالإقبال على الأكل من أهم عوامل استفادة الجسم منه!

٩- كن مرحا وأنت تتناول الطعام وتجنب ما يعكرك.

١٠- لا تفرط في المشروبات من الماء أو غيره، ولاسيما بعد سن الأربعين، واحذر المشروبات الكحولية على الريق.

١١- يجب أن يحدد لك الطبيب كمية السوائل التي تتناولها كل يوم، ويحسن بك ألا تتجاوزها، وان تعود نفسك الاكتفاء بتلك الحدود تدريجا.

١٢- هناك أخصائيون ومؤلفات خاصة في التغذية، فمن شاء فليرجع إليها لزيادة الإيضاح، ولكن عليك أن تتخير من إرشاداتها ما يناسب جو بيئتك وعملك وحالة بيتك الخاصة[1].

([1]) راجع كتاب "عش مائة عام" من تأليف الأخصائي العالمي جايلورد هاوزو وقد نشر في سلسلة "كتاب الهلال" بالعدد ٣٩ وفيه تفصيلات مستفيضة عن علم التغذية والريجيمات المناسبة لكل حالة.

النوم

١- النوم في الدرجة القصوى من الأهمية، لأنه وسيلة الراحة لجميع وظائف البنية، ولاسيما وظائف الجهاز العصبي، فتعب الأعصاب أول ما يجب تحاشيه والتغلب عليه، لان حالة الجهاز العصبي هي حجر الأساس في مقاومة تقدم عوامل الشيخوخة العضوية والعقلية.

٢- ضع في ذهنك انك ملزم بالنوم سبع ساعات أو ثماني ساعات كل أربع وعشرين ساعة!

٣- يمكنك أن تدخل في هذا الحساب ساعات النوم بعد الظهر، بشرط أن تكون قد نمت حقيقة.

٤- نم والنوافذ مفتوحة. وإذا تعذر عليك ذلك لأي سبب فاحرص على تهوية المخدع جيدا قبل النوم مباشرة.

٥- احكم الغطاء أثناء النوم لتحفظ حرارة جسمك ثابتة، ولا باس من النوم في مخدع جيد التدفئة في الشتاء.

٦- يحسن أن تنام في غلالة خفيفة لا تضغط على أي جزء من جسمك.

٧- إذا لم تستطع ذلك فلابد من تبديل ملابس النهار الداخلية قبل النوم حتى لا تتسرب المواد الغريبة المطرودة في عرق النهار إلى مسام الجسم.

٨- على السيدات أن يزلن كل مساحيق الزينة النهارية قبل النوم!

النشاط الجنسي

١- لا اعتراض على أن القوة الجنسية من أهم وظائف البنية البشرية، ولكن لا أوافق مطلقا على الرأي القائل بأنها أهم هذه الوظائف، فليس النشاط الجنسي القوى دليلا على قوة البنية.

٢- النشاط الجنسي المعتدل ضروري ولكن الإفراط فيه يؤدي إلى الشيخوخة البكرة والاضمحلال.

٣- الاعتدال في النشاط الجنسي يحفظ قوة هذه النشاط مدة أطول، وبذلك يكون طول الحياة غير مجرد من لذة هذه الوظيفة إلى النهاية.

٤- تخطئ إذا فاخرت بقواك الجنسية معتقدا أن ذلك دليل على قوة حيويتك العامة، فقد يكون السبب جموح رغباتك نفسانيا لا زيادة حيويتك الفائضة!

٥- هناك أمراض نفسية وجسمية غير ظاهرة قد تكون سببا في جموح قواك الجنسية فتبدو شديد الحيوية وأنت في الواقع تنحدر حيويا إلى الاضمحلال.

٦- النشاط الجنسي، شانه في ذلك شان أي نشاط أخر، يجب أن يخضع للتنظيم والسيطرة من جانبك شخصيا. ويجب أن يكون الحكم في ذلك لتقديرك، فتتحكم إرادتك في نشاطك الجنسي، ولا يتحكم نشاطك الجنسي في إرادتك!

٧- احذر الوصول باللذة الجنسية إلى درجة التشبع المطلق أو التخمة الجنسية!

٨- الحذر من التخمة الجنسية واجب بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة على السواء!

٩- يجب أن تكون العملية الجنسية موافقة للراحة النفسية وللعنصر الوجداني والعقلي، بحيث تتم بالنشوة الموفقة، ولا يكون عملية آلية يعقبها التقزز والنفور والكآبة.

١٠- يجب أن تخضع شهوتك الجنسية لذوقك الوجداني وحكمك العقلي، فلا تندفع وراء أول بوادر الاشتهاء، بل تتريث إلى أن يتبلور وتصبح له قيمة، وألا فقدت الوظيفة الجنسية جاذبيتها وأصبحت روتينا مبتذلا.

١١- احترم الحياة الجنسية للآخرين، ولا تكرههم على نشاك جنسي في حالة النفور الفعلي، ولست اعني بهذا طبعا حالات التدلل المعروفة.

١٢- على الر جل والمرأة على السواء تجنب الإثارة الجنسية المصطنعة باستخدام العقاقير والحقن وما في حكمها.

العمل واجب لصحتك

١- ليس أدل على المكانة الكبرى للعمل في حياتنا اليومية على اختلاف طبقات الناس وأصنافهم من كلمة "اسكندر بوجوم ولنز" إذ يقول:- أن العمل هو المبدأ الأول لأي حياة. فالبنية كلها لا غني لها عن العمل، ويجب أن تؤدي كل وظائفها بلا استثناء والتطرف في أي وظيفة من وظائف البنية سواء أكان ذلك بالشراهة في الأكل، أم بالتهالك على العملية الجنسية، أم بالتطرف في حمي العمل .. يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. فحينما تكون قائما بعملك احرص على التوقف والراحة بمجرد شعورك ببوادر التعب. فالراحة هي العلاج الوحيد للتعب، والواقي الوحيد من حصوله أيضا ..!

٢- لا ينبغي أن يكون هناك فرق بين حياة العامل بذهنه والعامل بيده. فالعلماء والأساتذة يجب ألا ينسوا عضلات جسمهم ودورة دمهم، كما يجب على العامل بيده ألا ينسي أن له عقلا يجب أن يشبعه بالإبداع الفني والنتع الذوقية والمعرفة العلمية.

٣- أن أي عمل مهما يكن عقليا يقتضي مجهودا بدنيا.

٤- أي وضع يتخذه الجسم لمدة طويلة يتعب الجسم في النهاية. فيجب بين ساعة وأخرى أن تغير وضع جسمك دقيقتين أو ثلاث دقائق فتقف أن كنت جالسا وتجلس أن كنت واقفا.

٥- الوضع الذي يكون عليه الرأي يكون له أهميته الكبيرة، فاجتهد ألا تحني راسك إلى الإمام ألا اقل مدة ممكنة.

٦- اقطع تيار العمل لتقوم بعدد معقول من الحركات البطيئة جدا جدا، وإياك في هذه الفترات من التمرينات العنيفة.

٧- بعد وجبة الغداء استرح قليلا، ثم انهض وسر مسافة قصيرة بخطوات منتظمة متمهلة قبل استئناف العمل.

٨- إذا شعرت أثناء العمل بتعب أوضح فمل براسك إلى الوراء، وأرح عنقك على ظهر المقعد أو اسند قفاك براحتي يدك ثلاث دقائق إذا لم يكن لمقعدك ظهر!

٩- أن الاسترخاء ليس معناه مجرد الرقاد، فيمكنك أن تسترخي بلزوم السكون التام عن كل حركة وكل توتر وأنت جالس أو واقف. وحاول أن تكتشف بنفسك انسب الأوضاع التي تحقق لك أعظم استرخاء!

١٠- إذا كان عملك يقتضي الصمت ولا يسمح لك بالتحدث من الناس، فثرثر قليلا مع أي شخص في دقائق الراحة بين ساعة وساعة. وإذا كان عملك يقتض كثرة الكلام فألزم الصمت في فترات الراحة القصيرة وأثناء الطعام.

١١- فتش بالتجربة عن نسق العمل الذي يسبب لك اقل تعب ممكن. ولا يغرنك أن بنيتك قابلة للتكيف مع أي نسق سواء بالسهر المفرط أو

غيره، فان ذلك التكيف ضار بها، ومتى عرفت النسق المناسب ونفذته فلا تغيره.

١٢- المشرفون على إدارة الأعمال يجب أن يضعوا لأنفسهم برنامجا للعمل اليومي، فالتسرع الشديد والفوضى يخلان بالتوازن النفسي الذي يسند البنية.

١٣- إذا كنت تعمل في المدينة وتنتقل فيها كثيرا، فاجتهد في وضع نظام لذلك وحافظ عليه. وعليك – مثلا – أن تكف عن التجول في الشوارع كل خمس وأربعين دقيقة، لتستريح بالجلوس مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق.

١٤- ينجم التعب عن الإفراط في العمل أو من شدة توتر الأعصاب أثناء أدائه.

١٥- العمل الذي تقوم به في المنزل، ولاسيما النساء، عمل كأي عمل، فيجب مراعاة الإرشادات السابقة أثناء أدائه.

١٦- يجب على كل شخص أن كون لديه إلى جانب العمل الذي يكسب به معاشه عمل إضافي أو نشاط خارجي يساعده على الترويح عنه بما يحدثه من التغيير.

١٧- لا ينبغي أن يخجل الإنسان مهما سمت مكانته من القيام بالعمل الذي يطيب له، كالفلاحة في الحديقة وما إلى ذلك، فلذة القيام بعمل تهواه لا تعدلها لذة.

١٨- الشخص الذي لا يؤدي عملا يشيخ أسرع مما يشيخ العاملون. فلتبطل والفراغ من العمل عدوان لدودان للصحة، فمن وراء بنيتك تراث عصبي وعضوي وراثي يتكون في الآلاف السنين بحيث تتطلب بنيتك منك أن تؤدي عملا تصرف فيه طاقة تلك البنية.

١٩- العمل الذي يؤدي تحقيقه إلى الراحة النفسية ضروري، فخير الأعمال هي الأعمال الإنتاجية والإبداعية لأنها تضفي على الشخص شعورا بالقيمة الذاتية!

٢٠- ثابر في عملك واحرص على النجاح، لان النجاح يجلو النفس والعقل ويجدد الشباب.

٢١- المفكرون والفنانون الإبداعيون لا ينبغي أن يكرهوا مواهبهم على العمل حينها يصادفون فيه عقبات، أو يشعرون بخمود في موهبتهم. بل يجب أن يتوقفوا عن العمل ويؤجلوه إلى ما بعد. فالخلق والإبداع يحتاجان إلى استعداد حيوي ونفسي خاص، واللحظة المواتية التي يكون فيها ذلك الاستعداد على أتمه هي اللحظة التي يسمعها الفنانون والمفكرون بساعة التجلي أو الإلهام!

٢٢- المدبرون ورجال العمال الذين تحت يدهم عدد كبير من المرؤوسين والعمال يجب ألا يفرضوا على هؤلاء أنظمة تعسفية في العمل، لأن المحافظة على صحة المرؤوسين والعمال أهم عامل في النجاح وفي زيادة نسبة الإنتاج ورفع مستواه.

٢٣- إذا كنت من أصحاب المهن الحرة، أو من الفنانين يجب أن تضع حداً لنشاطك في العمل وتتقيد به. فإذا كنت طبيباً فعليك أن تحدد مواعيد دقيقة لفحص مرضاك، أو عدداً معيناً من الكشوف لا تتجاوزه يومياً. وإذا كنت محامياً أو مهندساً فلا تتجاوز مواعيد معينة في السهر لدراسة قضاياك أو رسم تصميماتك، وأعلم أن الإفراط في العمل يخل بتوازن البنية ويشل نشاط الذهن ويقلل الغبطة بالنجاح وينتهي إلى اضمحلال صحتك، وإلى أن تمل العمل، وربما ضقت بالمهنة وكرهتها.

٢٤- ليعلم كل رجل وامرأة أن العمل واجب، ولكن المرح واجب أيضاً، فترويح النفس بين ساعة وساعة يجلو القلب ويجدد النشاط للعمل والرغبة فيه، وفي الحياة كلها.

الترويح والاستمتاع

- الرياضة
- التدخين خطر
- الحياة الوجدانية
- الملاهي
- الفنون
- السينما
- القراءة علاج نفسي

الرياضة

١- لا تنس ما أوصيتك به من التمرين الرياضي بضع دقائق في الصباح والمساء. إلا إذا حرم عليك الطبيب ذلك، أو كنت تشعر من هذه التمارين بتعب أو نفور.

٢- الوصية السابقة تسري على الجنسين، وعلى المسنين والشباب.

٣- يجب أن يكون مفهوماً أن هذه التمرينات لا شأن لها بما يمارسه أبطال الرياضة على سبيل التمرين المستمر.

ولا تقلدهم، فإن الإفراط في تنمية العضلات حذلقة ولا جدوى منه للصحة العامة أو الحيوية، فليس أضخم الناس عضلات أطولهم أعماراً أو أصحهم أجساماً وعقولاً وأسعدهم في الحياة!

٤- لا أعتقد أن الألعاب الرياضية الأخرى - كالكرة والتنس والمصارعة وما إلى ذلك من عشرات الألعاب - ضرورة لازمة لجميع الصغار، أو أن أي نوع منها يصلح لكل ناشئ، فلابد من استعداد خاص!

٥- إذا أردت ممارسة لعبة فعليك أن تختار ما يناسب استعدادك النفسي من هذه الألعاب، ثم تتبين أولاً أنها توافق تكوين الحيوي، وعليك أن تمارسها على "جرعات" فلا تفرط في التمرين.

٦- لا يمكن أن تعتبر اللعبة منشطة ومجددة للشباب ومنعشة للقوى الحيوية ألا إذا كانت لا ترهق البنية ولا تعارض استعدادها، فبعض الألعاب له أثر سلبي في بعض الأجسام!

٧- يجب أن يعنى علماء وظائف الأعضاء بوضع فرع خاص بدراسة التأثير الخاص لكل لعبة في كل وظيفة من وظائف الجسم، حتى يمكن تأسيس التربية البدنية على أساس علمي بحت، ولا تخضع لفوضى الارتجال والنزوات الحمقاء أو الجاهلة !

٨ - يجب العناية بالعنصر النفساني، فالمراهقون والأحداث عامة يختارون الألعاب لأسباب نفسية، مثل جاذبية ملابسها، أو حسن مظهرها ولاسيما أمام الفتيات أو الزملاء الصغار، فيجب وضع حد لهذا.

٩- تحديد "النمط الحيوي" الذي ينتمي إليه الشخص منذ صغره، كما بينا ذلك في الكلام عن التشخيص الظاهري، يساعد كثيراً على بيان استعداده لأنواع معينة من الاختلال، ويمكن على مدى ذلك توجيهه إلى اللعبة التي تتلى في ذلك الاختلال، وأبعاده عن اللعبة التي تعجل له به. ولذلك أدعو بإلحاح إلى استشارة طبيب ظاهري قبل السماح لأي فرد بالاندماج في لعبة رياضية!

١٠- لا تظن أن الأبطال الرياضيين أشد مقاومة وأصح أجساماً، فقد شهد العلامة "رشيه" بعكس ذلك حين قال: "كثيراً ما يلجأ إلينا الأبطال الرياضيون، ويتضح أنهم ليسوا أقوى مقاومة للأمراض المعدية أو

الالتهابية أو الشيخوخة، بل الواقع أنهم أقل مقاومة لهذه الأمراض جميعها".

١١- القاعدة الذهبية في الرياضة هي القاعدة الذهبية في الطعام:

- ألزم الاعتدال، وتجنب الإفراط إلى حد التشبع أو الإجهاد.

ولو أن الطبيعة رامت أن تخلق لك عضلات فيل أو بغل، لما أعجزها هذا من البداية، ولكنها رأت رأياً آخر!

١٢- الرياضة المعتدلة منذ الطفولة وقاية من السمنة والتشويه في القامة، ولكن بشرط ألا تعتزلها بعد ذلك، فتترهل.

التدخين خطر

١- يجب أن يعتبر التدخين خطراً مستمراً على صحة البشر.

٢- لقد ازداد أخيراً عدد المدخنين زيادة كبيرة بدخول الجنس اللطيف في زمرة المدخنين، ولم يستفد من ذلك إلا الدول التي تجعل ضريبة الدخان عنصراً أساسياً في دخلها.

٣- لذة التدخين لذة عامة في جميع الأجناس والأجواء، وقد أصبحت من أصول العرف الاجتماعي بالممارسة!

٤- لم تفلح الجهود التي بذلها العلماء والأطباء والجمعيات الصحية والرابطات ضد التدخين في تقليل عدد المدخنين المدمنين!

٥- أعتقد أننا يجب أن ننظر إلى هذه المشكلة في ضوء علم الحياة وعلم وظائف الأعضاء، وأرجح أن الوراثة خلال عشرة أجيال من الإدمان قد نقلت إلى الجيل الحاضر شيئاً من الاحتمال لا ضرار التدخين، وأكاد أقول شيئاً من المناعة ضد آثار النيكوتين.

٦- إذا راعينا أن الأمهات الشابات يدخن اليوم كما يدخن أزواجهن، فمن المحتمل أن يرث الجيل المقبل عن كلا الوالدين حصانة أشد ضد مضار التدخين، ومع تعاقب الأجيال سيأخذ ذلك الخطر في القلة والتناقص.

٧ - الإفراط في التدخين قد يساعد على نشوء أورام سرطانية في الرئة، ورأيي الخاص أن الاستعدادات الفردية لها الدخل الأكبر في هذه الحالات،

فهناك بنية تحتمل مائة سيجارة، وأخرى تضر بها خمس سيجارات.

٨- إذا تكيفت البنية وأجهزتها الداخلية مع النيكوتين لطول عهد الشخص بالتدخين وابتلاع دخان التبغ، أصبح النيكوتين لازماً لاعتدال البنية ونشاط خلاياها وأعضائها، والامتناع المفاجئ عنه يحرمها من عنصر أصبح أساسياً في تغذيتها وتنشيطها. وقد لاحظ العلامة "شارل ريشيه" ذلك، ولاسيما على المسنين فقال: "أن حرمان العجائز من التدخين بعد طول الإدمان يفقدهم التوازن تماماً، وأنا شخصياً أعتقد أن هذا يحدث أيضاً في جميع الأعمار، ما عدا صغار السن جداً".

٩- من وجهة نظر الطب الظاهري لا بأس من التدخين المعتدل لمن أدمنوا، إلا إذا اقتضى التشخيص الطبي تحريم التدخين إطلاقاً.

١٠- من الوجهة النفسية أصبح التدخين متعة اجتماعية وعصبية تكسب المدخن الارتياح، فهي عنصر هام للترويج عن النفس!

١١- لا تظنني من المدافعين عن التدخين، فإني أفضل قطعاً ألا تدخن. بين عدم التدخين وما يحدثه من ضيق واختلال في المزاج وفي النشاط الحيوي، وبين التدخين باعتدال والشعور مع كل سيجارة بطعم خاص للحياة لا يتوافر فيها بدونها. والعاقل من اختار أهون الضررين. وأضرب لذلك مثلاً سيجار ونستون تشرشل، وأتساءل عن مدى فائدته وفائدة بلاده لو أنه أبطل هذا السيجار وخمدت شعلة نشاطه الذهني وإقباله على التفكير والعمل !

١٢- أحذرك من التدخين المتواصل، إذ يجب أن تكون هناك فترة معقولة

بين سيجارة وأخرى.

١٣- تجنب التدخين وأنت سائر .. وسوف لا تجد السيدات صعوبة في هذا.

١٤- لا تنم في حجرة معبقة بدخان السجائر!

١٥- استعمل الأفمام والغلايين ونظفها يومياً بالكحول.

١٦- لا تترك السيجارة في فمك طول الوقت!

١٧ - اجتهد ألا تبلع أنفاس التبغ.

١٨- اجتهد أن تقلل من التدخين وأنت تعمل جالساً، فللتدخين أثر سيئ جداً على العينين وأنت حاني الرأس على مكتبك!

١٩- أقلع عن عادة التدخين في الليل، وعلى الريق قبل الإفطار، ومدة نصف الساعة التي تسبق كل وجبة طعام وابذل كل جهدك أن يكون معظم تدخينك في العصر، وأقله في فترة الضحى، ثم في المساء.

٢٠- اجتهد أن يكون الطباق الذي تدخنه من نوع نقي، وتفضل الأنواع ذات المرشح ولا تقبل أصنافاً تختلف عما تعودته حتى لا يختل مزاجك، ولا تضطرب أنسجتك بتغيير مألوفها! ويستحسن أن تستعمل مطهراً للحلق لمنع تراكم المخاط الأصفر على أغشيته.

الحياة الوجدانية

١– الكائن الإنساني وحدة لا تتجزأ من الوجدان والبدن والعقل.

٢– كل فرد –رجلاً كان أو امرأة– شخصية قائمة بذاتها، لها عالمها الوجداني ومميزاتها النفسية التي يجب مراعاتها في الجد واللهو.

٣– المؤثرات الخارجية لها التصرف في تشكيل حياتنا الوجدانية بما تثيره في وجداننا من انفعالات وما تعلمنا إياه بالتجربة.

٤– تختلف آثار البيئة الواحدة في الأشخاص باختلاف طبائعهم الموروثة والمكتسبة.

٥– لا تخضع لقيود لا تلاءم وجدانك، لا لشيء إلا انك ترى الآخرين يفعلون ذلك، فإن ما يوافق غيرك قد لا يوافقك.

٦– راقب نفسك وحاول أن تصلح عيوبك الوجدانية بنفسك، على أساس أخلاقي وعقلي، ولكن لا بعنف يؤدي للكبت والعقد النفسية المزعجة!

٧– لا تفتح أذنيك لكل ما يقوله المحللون النفسيون، حتى لا تتضخم أوهامك ويستفحل ما كان بسيطاً من متاعبك الوجدانية!

٨– تحكم في رغباتك ولكن بمقدار، وإذا كنت مطاوعة رغباتك لا ينجم عنها ضرر فلا تتردد في إشباعها!

الملاهي

١- الملاهي من أهم عناصر الترويح والترفيه، والترويح هو الغذاء النفسي والوجداني الذي لا غنى عنه للنفس، كما أنه لا غنى عن الغذاء المادي للخلايا والأنسجة الجسمية.

٢- هناك أنواع لا تحصى من الملاهي، يختار أي لإنسان منها ما يشاء بحسب موافقته لمزاجه في حينه.

٣- يخضع اختيار الملاهي غالباً للنزوة الطارئة، مع أنه من الممكن النظر إليها على أنها وسيلة علاجية لتجديد نشاط النفس، ولإصلاح ما طرأ عليها من تعب أو اختلال. فبعض الملاهي قد يزيد الحالة النفسية أو التيار النفسي والوجدانى انحرافاً، ويقوي فيه نزعات ضارة. وذلك كالملاهي المقوية للشهوات ولروح المقامرة والعدوان.

٤- تنقسم الملاهي إلى عامة -وهي غالباً خاصة بالرجال وتوجد على الخصوص في المدن- وإلى ملاهي خاصة بفئات معينة ولاسيما في النوادي الخاصة أو في بيوت القادرين ما عدا القراءة فهي في متناول الجميع.

٥- تعتبر مشاهدة المباريات الرياضية من أنواع الملاهي العامة ومن أكثرها شيوعاً في العصر الحديث.

٦- أهم ما يجب العناية بدراسته من أنواع الملاهي هو العام منها، لأن تأثيره أعم، ولتوافر روح الجماعة في الاستمتاع به.

٧- أشيع أنواع الملاهي العامة وأهمها هي: المسارح ومعارض الفنون عموماً، والسينما والمباريات الرياضية، والرقص.

الفنون

١- درج تحت هذا العنوان الأوبرا والتمثيل بأنواعه والمعارض الفنية والمحاضرات.

٢- هذه الفنون كلها من أقوى أنواع الغذاء العقلى والوجداني، ولكن لا ينبغي الاستخفاف بها والإقبال عليها بغير روية أو انتقاء أو استعداد سابق.

٣- استرح راحة كافية قبل توجهك إلى أي دار من هذه الدور، فالتعب الجسمي أو النفسي إذا لم تبدده قبل الذهاب زادتك المشاهدة تعباً على تعب، وهو عكس ما ترمي إليه.

٤- سجل إحساساتك وانطباعاتك بعد العودة، ثم أدخل فراشك غير مشتغل بأي عمل!

٥- ناقش آراءك فيما شاهدته في اليوم التالي مع أصدقائك أو أعضاء أسرتك.

٦- حاول أن تسترجع الذكريات الفنية التي آثارها ما شاهدته أخيراً، وأربط بينها، وزنها بميزان النقد.

٧ - العملية المشار إليها في البند السابق هي عملية هضم الغذاء العقلي والوجداني. أما المشاهدة نفسها فتشه عملية التهام الطعام!

٨- إذا لم تترك المشاهدة لديك أثراً، ونسيت ما رأيت وسمعت بمجرد انصرافك، فهذا دليل على أن هذا النوع من الفنون لا يوافق ميولك، فلا تكابر وأبحث عن فن آخر.

٩- الفن الأمثل بالنسبة لك هو الذي يلهبك بالحماسة، ويملأ نفسك بالاغتباط، فهو مصدر للراحة والانتعاش كما أنه مصدر لطاقة جديدة أي لتجديد شباب عقلك وبالتالي شباب بنيتك.

السينما

١- الناضجون في السن أقدر على معرفة أهمية الدور الذي تؤديه السينما في حياتنا العصرية، لأنهم حضروا العهد الذي كان العالم خالياً فيه من دور العرض السينمائي.

٢- السينما سلاح مزدوج، يصل أثره إلى أقصى بقاع الأرض، فيضع أمام الجميع، أميين ومتعلمين، ثمرات الفكر في الأدب والفن والعلم والعواطف الإنسانية والمثل السامية. على أنه يمكن في الوقت نفسه أن تقدم لهؤلاء أنفسهم الخيال الرخيص والإثارة الجنسية المبتذلة وكل ما يهدم الأخلاق والقيم العالية التي تعبت الإنسانية منذ القدم في تشييدها!

٣- لا شك أن السينما اليوم أبعد أثراً من المدرسة ومن الأبوين ومن الصحف .. فالأطفال منذ نعومة أظفارهم يتأثرون بما يشاهدون في السينما ويقلدونه.

٤- يجب العناية بحماية الأحداث من التأثير السيئ، واستغلال الفن السينمائى لا لتربية الصغار تربية فاضلة فحسب، بل لتوجيه تيار الوجدان في العالم كله نحو تأسيس عالم إنساني أفضل وأسعد يسوده السلام والتعاون.

٥- الإفراط في مشاهدة الأفلام يحدث تعباً عصبياً وتعباً عضوياً في العين خاصة، وتوتراً عاماً، فلا تفرط.

٦- لا ينبغي أن تجعل السينما وسيلتك الوحيدة للترويح والثقافة الفنية، ولا تتجاوز المرتين في الأسبوع، ولاسيما في الدور المغلقة لانحباس هوائها .. وتكييف الهواء عنصر إضافي ضار!

القراءة علاج نفسي

١- القراءة من الوسائل الخاصة في الاستمتاع، يخلو بها الشخص إلى نفسه ولا تستلزم الرفقاء.

٢- القراءة أقوى عنصر من عناصر التغذية الفكرية والتشكيل الوجداني في جميع الطبقات وجميع البلدان.

٣- على حسب المنهج الظاهري تعتبر القراءة من أهم مكونات البيئة الخارجية التي تؤثر في الشخصية.

٤- بهذا الاعتبار يمكن استخدام القراءة كوسيلة للعلاج في حالات التعب النفسي والافتقار الذهني، كما يمكن أن تتخذ أيضاً مصدراً للتغذية النفسية والتنشيط، أي تجديد الشباب.

٥- أنها كأي علاج يجب مزج عناصره واختيارها بعناية، بمعنى أنه يجب التدقيق في اختيار الموضوعات والأساليب التي تناسب حالة القارئ العقلية والنفسية.

٦- كما هو الشأن في كل دواء يجب أن يتعاطى الشخص القراءة بمقادير محدودة، لا دفعة واحدة، بحيث يهضم ما يقرأ ويستفيد تكوينه النفسي والعقلي منه. أما الإفراط في القراءة فقد يزيد في اختلال التوازن النفسي ويضر أكثر مما ينفع!

٧- الكيف أو الصنف أهم كثيراً من الكم أو المقدار.

٨- يجب أن نتخير اللحظة المناسبة للقراءة، حيث تكون متهيئاً نفسانياً وعقلياً للموضوع.

٩- كل شخص أدرى بما يناسبه من أنواع القراءة، وغذاء إنسان قد يكون سماً لإنسان آخر. فلا تسخر ممن يقرئون كتب الخرافات أو الشعوذة أو الروايات البوليسية. فأنى أعرف عباقرة يقرئون في الرياضة العليا والعلم البحت والفلك والفلسفة و يقرئون إلى جانب ذلك روايات بوليسية رخيصة فالعقل كالمعدة قد يحتاج إلى المواد الرخيصة في غذائه كحاجته إلى الفواكه النادرة والأطباق الفاخرة.

١٠- لا تقرأ مقلداً أو حباً في التظاهر والحذلقة ولا تكن تابعاً في آرائك في الأدب والكتب عامة لما يكتبه النقاد المحترفون، بل كون لك رأياً شخصياً، وأجعل غايتك من القراءة المتعة الشخصية وتنمية مواهبك وعقلك.

١١- اسأل نفسك هل تحب ما تقرأ أو تنفر منه؟ .. واترك ما لا تحب إلي ما تحب. ولكن يجب أن تقرأ شيئاً كل يوم، فذلك ضروري جداً لصحتك النفسية ثم الجسمية.

١٢- حاول أن تعيش فعلاً في جو الكتاب وأن تندمج مع أبطاله، فذلك يفيدك غنى في الإحساس والتفكير، وتضيف إضافة حيوية إلى حياتك الخاصة كما أنه يقطع الصلة في تلك الفترات بينك وبين حوادث حياتك الجارية، فيكسب أعصابك راحة وكأنك قمت بسياحة بدلت فيها البيئة.

١٣- أجتهد أن تترقي في اختبار الكتب من المتوسط إلى الجيد لتزداد تقدماً في مدارك الذوق والمعرفة، ولا تكن كمن يدور حول نفسه في دائرة محدودة وهو لا يكف عن المشي.

١٤- لا تقرأ الكتب التي تجهد عقلك وأعصابك، بل اقرأ الأسهل في ذلك الموضوع ثم تدرج في الصعوبة بحيث لا تتكلف عناء، فتكون القراءة متعة وراحة لا مجرد واجب تقوم به لغرض ثقافي!

١٥- اسأل نفسك قبل أن تتناول الكتاب هل حالتك النفسية تتطلب الهدوء أو التعمق أو الانفعال أو الحركة العنيفة. وعلى مدى الإجابة تخير الكتاب.

١٦- لا تخصص وقتاً زمنياً للقراءة، بل تخير الوقت الذي يوافق حالتك النفسية، وتوقف عن القراءة متى شعرت بالملل.

١٧- ما لم تشعر بالملل فلا تترك الكتاب من يدك ولا تقطع عليك لذة القراءة بدعوى انتهاء الزمن المحدد للمطالعة. ولا تخف من التعب، فإن الشغف بالموضوع سيحول دون حصوله.

١٨- اقرأ الفصول التي تستعرض الكتب أو تلخصها لتختار على هداها ما يلفت نظرك ويستهويك.

١٩ - لا تفرض الكتب التي تستهويك على معارفك وأحترم في ذلك فردية سواك، ولاسيما صغار السن!

٢٠- لا تأخذ كل ما تقرأ بصفة مسلمة، بل ناقشه ولا تعتنق من الآراء إلا ما يقنعك. ولا تدافع عن رأى قرأته ما لم تكن مقتنعاً به ومن باب أولى لا تدع له إلا عن اقتناع.

٢١ - ارجع إلى ما قرأت في الحين بعد الحين .. ويحسن أن تسجل خلاصة ملاحظاتك للرجوع إليها عند الحاجة.

٢٢- لست ملزماً بقراءة الكتاب من أوله إلى آخره. فلا ضرر من قراءة الفصول التي توافقك أولاً، وأن تترك مالا يطيب لك.

٢٣- بعض الناس يقرئون في الضجة فلا تعوقهم عن الاستيعاب، وسواهم يحتاجون إلى الصمت التام .. فلا تقرأ إلا في الظروف التي تناسبك حتى لا تتوتر أعصابك.

٢٤- الذوق الجمال و الأدبي موهبة فطرية لا يكتسب بالقراءة. ولكن القراءة مع فقدان تلك الملكة تفيد فائدة لاشك فيها بالعمل على تحقيق التوازن النفسي والشخصي وبزيادة نضوجك في حدود فطرتك الأصلية!

الفهرس